

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сюменская средняя общеобразовательная школа

«Принято»
Педагогическим Советом школы
Протокол № 7
от « 31 » августа 2020 г.



Рабочая программа

по предмету физическая культура
(название учебного курса в соответствии с учебным планом)

для обучающихся 5 - 9 классов

уровень базовый

Сюмен, 2020-2024 год.

Пояснительная записка

Программа по предмету физическая культура на уровень основного общего образования разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования 2011г, учебного плана образовательного учреждения, основана на программе по предметной линии учебников В.И.Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5-9 классы» М.Я.Виленского(М.: Просвещение).

Для дистанционного обучения используются сервисы

- соцсеть «ВКонтакте» <https://vk.com/biz/academy>.

Lerning.apps.

В количестве часов и в логике изложения программного материала изменений нет.

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения: - укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физ.упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; -
воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

На курс «Физическая культура» отводится:

- в 5 классе 102 ч (3 ч/нед).

- в 6 классе 102 ч (3 ч/нед).

- в 7 классе 102 ч (3 ч/нед).

- в 8 классе 102 ч (3 ч/нед).

- в 9 классе 102 ч (3 ч/нед).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010г. № 889.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы ООО:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и

настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной

культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения ООП ООО

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретённые на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливая связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и

имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Физическая культура

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление

здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание предмета

Физическая культура

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование с указанием часов отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п/п	Название раздела	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Контрольные занятия

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

1	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2	Гимнастика с элементами акробатики	12	9	3
3	Лёгкая атлетика	23	8	15
4	Лыжная подготовка	15	13	2
5	Подвижные и спортивные игры	52	39	13
	ИТОГО	102	69	33

5 класс Календарно-тематическое планирование

№ урока в течение года/№ урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
1. Легкая атлетика			
1/1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Провести инструктаж по ТБ; обучить специальным беговым упражнениям, развивать скоростные качества	Принести спортивную форму для занятий на улице
2/2	Развитие скоростных способностей	Разучить ОРУ; повторить строевые упражнения; совершенствование беговых навыков	Стр.77,78 учебника М.Я Виленского
3/3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег	Повторить специальные беговые упражнения; совершенствование беговых навыков	Стр.80-82,83 учебника М.Я Виленского
4/4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м.	Провести учет на дистанции 30м	Стр.82,83 учебника М.Я Виленского
5/5	Развитие выносливости	Разучить ОРУ в движении; тестирование бега на 1000м	Стр.84 учебника М.Я.Виленского
6/6	Развитие выносливости	Обучить технике метания малого мяча в горизонтальную цель	Стр.88-89 учебника М.Я.Виленского
7/7	Развитие выносливости	Тестирование бега на 1000м; п/игры	Стр.88-89 учебника М.Я.Виленского
8/8	Развитие силовых качеств	Разучить комплекс ОРУ в парах. Совершенствование умений прыгать в длину с места	Стр.84,85 (рис.26-27) учебника М.Я.Виленского
9/9	Развитие силовых качеств	Совершенствование умений прыжка в длину с места, тестирование прохождения полосы препятствий	Стр.84,85 (рис.26,27) учебника М.Я.Виленского
10/10	Развитие силовых качеств	Совершенствование умений в прыжках иметании	Стр.89 упр. «Запомните» учебника М.Я.Виленского
11/11	Сдача зачетов	Провести тестирование по	Стр.90 учебника

		прыжкам в длину с места, способом «согнув ноги», контрольных упражнений по легкой атлетике	М.Я.Виленского
12/12	Сдача зачетов	Тестирование бега на 60м; тестирование ч/бега 3х10м; тестирование метания мяча на дальность	Стр.90. «Проверь себя» учебника М.Я.Виленского
2. Спортивные и подвижные игры			
13/1	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Провести инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным и п/играм; повторить ТБ на занятиях по волейболу; разучить ОРУ с мячом, упражнения на развитие физических качеств	Стр.116 учебника М.Я.Виленского
14/2	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Повторить ОРУ с мячами, развивать физические качества; провести эстафеты с элементами спортивных игр	Стр.117-118 учебника М.Я.Виленского
15/3	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	Повторить ОРУ с мячами, развивать физические качества; провести эстафеты с элементами спортивных игр	Знать основные правила игры в волейбол
16/4	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Провести ОРУ с набивным мячом, формировать навык стоек и перемещений игрока	Стр.118,119 учебника М.Я.Виленского
17/5	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Закреплять навык перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Знать основные приемы игры в волейбол
18/6	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Закреплять навык перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Знать какие волейбольные клубы существуют в РФ
19/7	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Закреплять навык перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Знать названия российских волейбольных клубов
20/8	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей	Обучить приему и имитации передачи мяча на месте двумя руками; разучить передачи мяча над собой, передачи мяча сверху двумя руками	Стр.119 учебника М.Я.Виленского
21/9	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формировать навык техники приема и передачи мяча на месте двумя руками сверху, передачи мяча над собой	Стр.119 учебника М.Я.Виленского
22/10	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Обучить технике приема и передачи мяча снизу двумя руками	Стр.120 учебника М.Я.Виленского
23/11	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных	Формировать навык техники приема и передачи мяча	Стр.120 учебника М.Я.Виленского

	способностей	снизу двумя руками	
24/12	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Провести комплекс ОРУ с мячом, обучить нижней прямой подаче мяча	Стр.120,121 учебника М.Я.Виленского
25/13	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Провести комплекс ОРУ с мячом, формировать навык техники нижней прямой подачи мяча	Стр.120,121 учебника М.Я.Виленского
26/14	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику приема и передачи, нижней прямой подачи мяча	Приготовить сообщение: «чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой?»
27/15	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику приема и передачи, нижней прямой подачи мяча	Какие перемещения применяются в волейболе?
28/16	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику приема и передачи, нижней прямой подачи мяча	Выполнить 5 передач сверху двумя руками над собой
29/17	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику приема и передачи мяча, нижней прямой подачи мяча	Выполнить 5 передач снизу над собой
30/18	Волейбол. Тактика игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику приема и передачи мяча, нижней подачи; обучить броску набивного мяча через голову в парах	Прыжки в приседе (вправо-влево)
31/19	Волейбол. Тактика игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику изученных элементов волейбола; разучить прыжки с доставанием предметов рукой; провести сп.игру в волейбол по упрощенным правилам	Прыжки вверх из приседа
32/20	Волейбол. Тактика игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику приема и передачи мяча, нижней подачи; технику броска набивного мяча через голову в парах; провести игру по упрощенным правилам	Упор присев- упор лежа
33/21	Волейбол. Тактика игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику изученных элементов волейбола; прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игра по упрощенным правилам	Индивидуальные задания
34/22	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	Совершенствование навыка прохождения эстафет с элементами владения мячом. Игра по упрощенным	Индивидуальные задания

		правилам	
35/23	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	Совершенствование навыка прохождения эстафет с элементами владения мячом. Игра по упрощенным правилам	Индивидуальные задания
36/24	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	Совершенствование навыка прохождения эстафет с элементами владения мячом. Игра по упрощенным правилам	Индивидуальные задания
3. Гимнастика с элементами акробатики			
37/1	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	Провести инструктаж по ТБ; повторить строевые упражнения; ОРУ в движении	Стр.97,98,99 учебника М.Я. Виленского
38/2	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	Повторить строевые упражнения, технику выполнения кувырка вперед и назад, гимнастического «мостика» и стойки на лопатках	Стр.105,106,107,108 учебника М.Я.Виленского
39/3	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	Повторить технику выполнения кувырка вперед и назад, гимнастического «мостика» и стойки на лопатках; обучить акробатической комбинации	Стр.105,106, 107, 108 учебника М.Я.Виленского
40/4	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	Принять зачет по акробатике	Подготовить сообщение на тему «Прикладное значение гимнастики»
41/5	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Обучить ОРУ на месте и упражнения на гимнастической скамейке и формировать умение в упражнениях в простом висе	Стр.103,104,105 учебника М.Я.Виленского
42/6	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Повторить упражнения на гимнастической скамейке; развитие умения в упражнениях в простом висе	Стр.103,104,105 учебника М.Я.Виленского
43/7	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Разучить ОРУ с гимнастической палкой; совершенствование в висе и упражнениях в простом висе, в лазании в два приема по канату	Стр.101, 102 учебника М.Я.Виленского
44/8	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Формирование навыков в выполнении акробатической комбинации, совершенствование в упражнениях в простом висе и подтягивания в висе;	Стр.103 учебника М.Я.Виленского

		лазание в два приема	
45/9	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Обучить технике приземления, разучить наскок в упор присев	Стр.100-101 учебника М.Я.Виленского
46/10	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Формировать навык техники наскока в упор, присев и соскока прогнувшись. Совершенствовать умения прохождения полосы препятствий	Подготовить сообщение об одном из российских спортсменов – чемпионов Олимпийских игр
47/11	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Совершенствовать навык выполнения строевых упражнений, технику опорного прыжка	Подготовить сообщение «роль Пьера де Кубертена в возрождении олимпийского движения»
48/12	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Совершенствовать навык выполнения строевых упражнений, технику опорного прыжка	Подготовить сообщение «дайте самооценку своих возрастных особенностей: в функциональном состоянии, поведении, общении, характере»
4. Лыжная подготовка			
49/1	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	Провести инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке; развитие умений в выполнении специальных упражнений на лыжах	Стр.135-138 учебника М.Я.Виленского
50/2	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формировать навык скользящего шага в попеременном двухшажном ходе, разучить технику выполнения поворота переступанием	Стр.139, 141,142 учебника М.Я.Виленского
51/3	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формировать навык скользящего шага в попеременном двухшажном ходе, технику выполнения поворота переступанием	Стр.139,141,142 учебника М.Я.Виленского
52/4	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода, технику выполнения поворота переступанием	Стр.140 учебника М.Я.Виленского
53/5	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Обучить технике выполнения одновременного бесшажного хода и технике падения на лыжах	Стр.140 учебника М.Я.Виленского
54/6	Одновременный бесшажный ход.	Формировать правильный	Стр.140 учебника

	Развитие выносливости	навык техники выполнения одновременного бесшажного хода и технику падения на лыжах	М.Я.Виленского
55/7	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода	Стр.173 учебника М.Я.Виленского
56/8	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода, провести встречные эстафеты на лыжах без лыжных палок	Определить, какую пользу приносят занятия зимними видами спорта
57/9	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода, провести встречные эстафеты на лыжах без лыжных палок	Стр.173 учебника М.Я.Виленского
58/10	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Провести тестирование лыжных гонок на дистанции 1 км.	Подготовить сообщение: «как влияет ходьба на лыжах на здоровье человека»
59/11	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода, провести тестирование техники лыжных ходов	Подготовить сообщение: «назвать известных вам выдающихся лыжников нашей страны»
60/12	Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости	Обучать технике спуска и подъема, различным стойкам при передвижении на лыжах	Подготовить сообщение: «какие лыжные ходы используются в гонках»
61/13	Торможение «упором». Развитие выносливости	Обучать технике торможения упором, преодоления бугров и впадин	Стр.140,141,142 учебника М.Я.Виленского
62/14	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	Провести беседу о развитии выносливости и ее развитии, проверить умения прохождения дистанции до 2 км.	Подготовить сообщение: «рассказать о правилах ТБ, которые надо соблюдать на занятиях лыжной подготовкой и соревнованиях»
63/15	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	Преодоление бугров и впадин, провести встречные эстафеты на лыжах без лыжных палок	Подготовить сообщение: «чем одновременный ход отличается от попеременного» Подготовить спорт.форму для занятий в зале.

2. Спортивные и подвижные игры

64/25	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	Повторить правила ТБ при проведении спорт. п/игр; выполнить комплекс ОРУ с мячом; формировать умения в технике передвижения в защитной стойке поворотах и остановках; познакомить с терминологией игры в баскетбол	Стр. 109 учебника М.Я.Виленского
65/26	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Повторить комплекс ОРУ с мячом; формировать навык выполнения техники передвижений, поворотов, остановок; основных приемов игры в баскетбол	Стр.110-111 учебника М.Я.Виленского
66/27	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	Формировать навык выполнения техники передвижений, поворотов, остановок; освоить основные приемы игры в баскетбол	Стр.111-112 учебника М.Я.Виленского
67/28	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формировать навык выполнения техники ловли и передачи мяча различными способами	Стр. 112 учебника М.Я.Виленского
68/29	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Развивать умения в изучении техники ловли и передачи мяча различными способами	Стр.112-113 учебника М.Я.Виленского
69/30	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча различными способами	Стр.113 учебника М.Я.Виленского
70/31	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	Формировать навык правильной техники ведения мяча	Стр.113 учебника М.Я.Виленского
71/32	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать и корректировать технику выполнения ловли, передачи и ведения мяча различными способами; провести учебную игру	Стр.114 учебника М.Я.Виленского
72/33	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Развитие умений игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; провести эстафету с элементами баскетбола, игру в мини-баскетбол	Стр. 115 учебника М.Я.Виленского
73/34	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Формировать умения в технике выполнения броска мяча одной и двумя руками	Стр.114-115 учебника М.Я.Виленского
74/35	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Развивать умения в технике выполнения броска мяча одной и двумя руками	Стр.114-115 учебника М.Я.Виленского
75/36	Баскетбол. Тактика свободного	Совершенствовать технику	Стр. 34-35

	нападения. Развитие физических качеств	выполнения изученных элементов баскетбола; обучать тактическим действиям игроков; провести учебную игру в баскетбол	учебника М.Я.Виленского
76/37	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Формировать умения техники вырывания и выбивания мяча, взаимодействия двух игроков, нападения быстрым прорывом; провести игру «мини-баскетбол»	Подготовить сообщение: «в каком году была создана Международная федерация баскетбола»
77/38	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	Развивать умения техники вырывания и выбивания мяча, взаимодействия двух игроков, нападения быстрым прорывом	Подготовить сообщение на тему: «взаимодействие игры в баскетбол на организм человека»
78/39	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	Выполнить комплекс ОРУ на осанку, игровые задания	Подготовить сообщение: «назвать основные правила игры в баскетбол»
79/40	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Повторить правила ТБ; выполнить комплекс ОРУ в движении; обучить основным правилам и приемам игры в футбол	Стр.130-131 учебника М.Я.Виленского
80/41	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Развивать умения в технике передвижений, поворотов и остановок в футболе	Стр.132-133 учебника М.Я Виленского
81/42	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола	Стр.134 учебника М.Я.Виленского
82/43	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола	Стр.134 учебника М.Я.Виленского
83/44	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Повороты. Развитие физических качеств	Формировать навык техники удара по мячу; совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола в учебной игре	Контрольные тесты: «проверь свои навыки с помощью таблицы 16». Стр.134 учебника М.Я.Виленского
84/45	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Повороты. Развитие физических качеств.	Развивать умения в технике удара по мячу; совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола в учебной игре	Подготовить сообщение: «рассказать об успехах российских футболистов»
85/46	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Повороты. Развитие физических качеств	Развивать умения в технике удара по мячу; совершенствовать технику	Подготовить сообщение: «на каких площадках

		выполнения изученных элементов футбола в учебной игре	(по размеру, покрытию) играют в футбол?»
86/47	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Формировать умения в выполнении элементов фигурного владения мяча	Выполнить контрольные упражнения стр.134 учебника М.Я.Виленского
87/48	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Совершенствовать технику ведения мяча	Подготовить сообщение: «назвать родину футбола»
88/49	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Развивать умения в правильной технике владения мячом	Подготовить сообщение: «перечислить основные правила игры в футбол»
89/50	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	Формировать умения в остановке катящегося мяча подошвой; провести учебную игру в футбол	Контрольные тесты. Стр.135 учебника М.Я.Виленского
90/51	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	Формировать умения в остановке катящегося мяча подошвой; провести учебную игру в футбол	Подготовить спорт.форму для занятий на улице
1. Легкая атлетика			
91/13	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Повторить правила ТБ; тренировать в выполнении специальных беговых упражнений	Стр.77-78 учебника М.Я Виленского
92/14	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	Формировать навык техники высокого старта, бега с ускорением	Стр. 83 учебника М.Я.Виленского
93/15	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	Провести ОРУ в движении; развивать умения в преодолении полосы препятствий	Подготовить сообщение: «какие виды упражнений входят в легкую атлетику?»
94/16	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000м	Провести тестирование бега на 1000 м.	«Проверьте себя», таблица 11,12 стр.93-94 учебника М.Я. Виленского
95/17	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	Провести тестирование бега на 60 м; совершенствовать технику выполнения метания малого мяча на дальность	Стр.88-89 учебника М.Я.Виленского
96/18	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции	Провести тестирование бега на 30 м.	Стр.80-83 учебника М.Я.Виленского
97/19	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега.	ОРУ в движении; формирование навыка техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; техники	Стр.86, рис.27-28 учебника М.Я.Виленского

		метания малого мяча на дальность в коридоре 5-6 м	
98/20	Развитие скоростно-силовых качеств.	Развивать умения в технике прыжка в высоту с разбега и технике метания малого мяча на дальность. Провести эстафетный бег	Подготовить сообщение: «чем отличается спортивная ходьба от обычной?»
99/21	Развитие скоростно-силовых качеств	Провести комплекс ОРУ и специальных беговых упражнений; провести игру с элементами легкой атлетики	Повторить по учебнику М.Я.Виленского весь материал по л/а
100/22	Сдача зачетов по физической подготовке	Провести тестирование прыжка в длину с места	Придумать свои эстафеты с элементами сп.игр
101/23	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	Провести тестирование челночного бега, метания мяча на дальность	Придумать л/а эстафеты
2. Спортивные и подвижные игры			
102/52	Подвижные и спортивные игры. Плавание (теория)	Совершенствовать в знании выбора подвижных и спортивных игр, обучить правилам национальных игр «Пуклееншудон», «Кутэншудон»	Больше гулять, купаться, загорать, кататься на велосипеде, играть в спортивные и подвижные игры

6 класс

№ п/п	Название раздела	Всего часов	В том числе	
			Теоретические знания	Практические знания (зачеты)
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2.	Легкая атлетика	27	14	13
3.	Подвижные и спортивные игры	41	41	Текущие поурочные
4.	Гимнастика с элементами акробатики	16	8	8
5.	Лыжная подготовка	18	18	Текущие поурочные
	итого	102	81	21

Учитель имеет право на корректировку домашнего задания в течении учебного года в зависимости от степени усвоения программного материала обучающимися.

Учителя физической культуры имеют право на корректировку тем уроков в зависимости от погодных условий.

6 класс

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
---------	------------	------------	------------------

в течение года/ № урока в разделе			
1. Легкая атлетика			
1/1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Провести инструктаж по ТБ. Обучить специальным беговым упражнениям, развивать скоростные качества	Принести спортивную форму для занятий на улице
2/2	Спринтерский бег	Обучить технике спринтерского бега	Стр.77,78 учебника
3/3	Бег 30м. Прыжок в длину с разбега	Провести учет на дистанции 30м. Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Стр.80-82 учебника
4/4	Развитие выносливости	Разучить ОРУ в движении. Тестирование бега на 1000м.	Стр.82,83 учебника
5/5	Развитие скоростных качеств	Повторить специальные беговые упражнения; совершенствование беговых навыков. Провести учет на дистанции 60.	Стр.84 учебника
6/6	Развитие силовых качеств	Разучить комплекс ОРУ в парах. Провести тестирование по прыжкам в длину с места.	Стр.84 учебника
7/7	Метание малого мяча	Обучить технике метания малого мяча на дальность	Стр.88,89 учебника
8/8	Прыжок в длину с разбега	Совершенствовать умений в прыжках и метании	Стр.78-80 учебника
9/9	Развитие силовых качеств	Провести учет по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».	Стр.78,79 учебника
10/10	Метание мяча	Тестирование метания мяча на дальность.	Стр.91 учебника
11/11	«Русская лапта»	Обучить техническим и тактическим действиям игры	Стр.97-99 учебника
12/12	«Русская лапта»	Обучить техническим и тактическим действиям игры	Подготовить форму для занятий в спортивном зале
2. Спортивные и подвижные игры			
13/1	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Повторить правила ТБ на уроках баскетбола. Выполнить комплекс ОРУ с н/мячом; совершенствовать умения в технике передвижения в защитной стойке, поворотах и остановках; познакомить с терминологией игры в баскетбол (мини-баскетбол)	Стр.109 учебника
14/2	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Повторить комплекс ОРУ с мячом; формировать навык выполнения техники передвижений, поворотов, остановок; основных приемов	Стр.110,111 учебника

		игры в баскетбол	
15/3	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Формировать навык выполнения техники передвижений, поворотов, остановок; освоить основные приемы игры в баскетбол	Стр.111,112 учебника
16/4	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формировать навык выполнения техники ловли и передачи мяча различными способами	Стр.112 учебника
17/5	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Развивать умения в изучении техники ловли и передачи мяча различными способами	Стр.112 учебника
18/6	Ведение мяча. Основные правила приемы игры. Развитие координационных способностей	Формировать навык правильной техники ведения мяча	Стр.113 учебника
19/7	Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать и корректировать технику выполнения ловли, передачи и ведения мяча различными способами; провести учебную игру	Стр.113 учебника
20/8	Ведение мяча. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Формировать умения в технике выполнения броска мяча одной и двумя руками	Стр.114 учебника
21/9	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов баскетбола; обучать тактическим действиям игроков; провести учебную игру в баскетбол	Стр.115 учебника
22/10	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Формировать умения техники вырывания и выбивания мяча, взаимодействия двух игроков, нападения быстрым прорывом; провести игру «мини-баскетбол»	Стр.158-159 учебника
23/11	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Повторить ОРУ с мячами, развивать физические качества; провести эстафеты с элементами спортивных игр	Стр.160 учебника
24/12	Развитие ловкости, силы и скорости	Обучить технике ведения мяча с изменением направления движения и скорости	Стр.161 учебника
25/13	Игры и игровые задания с мячом	Формировать умения техники вырывания и выбивания мяча, взаимодействия двух игроков, нападения быстрым прорывом; провести игру «мини-баскетбол»	Узнать год создания Международной федерации баскетбола
26/14	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических	Совершенствование навыка прохождения эстафет с элементами владения мячом	Какие способы передвижений применяются в

	качеств		баскетболе
27/15	Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Развитие умений игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; провести эстафету с элементами баскетбола, игру в «мини-баскетбол»	Требования ТБ при игре в баскетбол
28/16	Игровые задания. Развитие физических качеств	Развивать умения техники вырывания и выбивания мяча, взаимодействия двух игроков, нападения быстрым прорывом	Требования ТБ при игре в баскетбол
29/17	Игровые задания. Развитие физических качеств	Выполнить комплекс ОРУ на осанку, игровые задания	Знать основные правила игры в баскетбол
30/18	Игровые задания. Развитие физических качеств	Формировать умения в технике выполнения броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера. Провести учебную игру по упрощенным правилам баскетбола	Знать основные правила игры в баскетбол
31/19	Игровые задания. Развитие физических качеств	Провести учебную игру по упрощенным правилам баскетбола	Воздействие игры в баскетбол на организм человека
32/20	Игровые задания. Развитие физических качеств	Провести учебную игру по упрощенным правилам баскетбола	Воздействие игры в баскетбол на организм человека
3. Гимнастика с элементами акробатики			
33/1	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей	Провести инструктаж по Т.Б. Повторить строевые упражнения; ОРУ на месте	Стр.157 учебника
34/2	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие гибкости, координационных способностей	Повторить строевые упражнения; ОРУ на месте, технику выполнения кувырка вперед и назад	Стр.157 учебника
35/3	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	Повторить технику выполнения кувырка вперед и назад, стойку на лопатках, обучить акробатической комбинации. Провести ОРУ в движении	Составить и выполнить комбинации из знакомых акробатических упражнений
36/4	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	Провести ОРУ в движении. Принять зачет по акробатике	
37/5	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	Провести ОРУ в парах. Обучить акробатической комбинации	Составить и выполнить комбинации из знакомых акробатических упражнений
38/6	Лазание по канату.	Провести ОРУ в парах.	Стр.103 учебника

	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Повторить технику выполнения лазания по канату в три и два приема	
39/7	Висы и упоры. Акробатика. Развитие координации и силовых качеств	Провести ОРУ с набивными мячами. Обучить в упражнениях в простом вися и подтягивания в вися. Принять зачет по технике выполнения: два кувырка вперед и назад - слитно	Стр.153 учебника
40/8	Висы и упоры. Развитие координации и силовых качеств	Провести ОРУ с набивными мячами. Совершенствование в упражнениях в простом вися и подтягивания в вися	Стр.153 учебника
41/9	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости.	Провести ОРУ с гимнастическими палками. Принять зачет по технике выполнения: «мост» из положения, стоя с помощью	
42/10	Лазание по канату. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Провести ОРУ с гимнастическими палками. Принять зачет по лазанию по канату в три приема	Стр.103 учебника
43/11	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости	Провести ОРУ со скакалкой. Принять зачет по технике выполнения акробатической комбинации	Стр.105,106,107,108 учебника
44/12	Опорный прыжок. Развитие координации, силовых качеств	Провести ОРУ со скакалкой. Обучить технике приземления; разучить прыжку ноги врозь	Стр.153 учебника
45/13	Висы и упоры. Развитие координации и силовых качеств	Провести ОРУ со скакалкой. Принять зачет по подтягиванию у мальчиков	Стр.153 учебника
46/14	Висы и упоры. Развитие координации и силовых качеств	Провести ОРУ на гимнастической скамейке. Принять зачет по подтягиванию у девочек	Стр.153 учебника
47/15	Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Провести ОРУ на гимнастической скамейке. Принять зачет по технике выполнения прыжка через «козла» ноги врозь	Стр.153 учебника
48/16	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств	Провести ОРУ на гимнастической скамейке. Провести эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Подготовить спортивную одежду для занятий на улице на лыжах
4. Лыжная подготовка			
49/1	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	Провести инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки; развитие умений в выполнении специальных упражнений на лыжах.	Стр.136 учебника

50/2	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формировать навык скользящего шага в попеременном двухшажном ходе, разучить технику выполнения поворота переступанием	Стр.137 учебника
51/3	Скользкий шаг. Развитие выносливости	Формировать навык ходьбы скользящего шага без лыжных палок и с лыжными палками	Стр. 137-138 учебника
52/4	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формировать навык скользящего шага в попеременном двухшажном ходе, технику выполнения поворота переступанием	Стр.139 учебника
53/5	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода, технику выполнения поворота переступанием	Стр. 139 учебника
54/6	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода, провести встречные эстафеты на лыжах без лыжных палок	Стр.173 учебника
55/7	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	Провести беседу о развитии выносливости и ее развитии, проверить умения прохождения дистанции 1500-2000м.	Узнать какие физические качества развиваются в процессе лыжной подготовкой
56/8	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Обучить технике выполнения одновременного бесшажного хода и технике падения на лыжах	Стр.140 учебника
57/9	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Формировать правильный навык техники выполнения одновременного бесшажного хода и технику падения на лыжах	Стр.140 учебника
58/10	Лыжные гонки. Подъемы и спуски	Обучать технике спуска и подъема, различным стойкам при передвижении на лыжах. Провести тестирование ходьбы на лыжах 1км	Узнать чем одновременный ход отличается от попеременного?
59/11	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода, провести тестирование техники хода	Стр. 173 учебника
60/12	Лыжные гонки. Подъемы и спуски. Развитие выносливости	Обучать технике спуска и подъема, различным стойкам при передвижении на лыжах. Провести тестирование ходьбы на лыжах 2км.	Стр. 140 учебника
61/13	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Обучать технике передвижения со сменой ходов; встречные эстафеты без лыжных палок	Назвать известных выдающихся лыжников нашей

			Удмуртии
62/14	Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игр	Назвать известных выдающихся лыжников нашей страны
63/15	Торможение «упором». Развитие выносливости	Обучать технике торможения «плугом», преодоление бугров и впадин	Стр.173 учебника
64/16	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков	Какие лыжные ходы используются в гонках
65/17	Лыжные гонки. Развитие выносливости	Провести учет умений торможения «плугом»	Катание на лыжах
66/18	Эстафеты и игры на лыжах	Закрепить требования к технике выполнения лыжных ходов, подъемов, спусков и торможений. Провести эстафету и игру без лыжных палок. Игра «Кто быстрее взойдет на горку», «Проехать через ворота».	Катание на лыжах
2. Спортивные и подвижные игры			
67/21	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Провести инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм; повторить ТБ на занятиях по волейболу; разучить ОРУ с мячом, упражнения на развитие физических качеств	Стр.117,118 учебника
68/22	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Повторить ОРУ с мячами, развивать физические качества; провести эстафеты с элементами спортивных игр	Стр.21-24 учебника
69/23	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Повторить ОРУ с мячами, развивать физические качества; провести эстафеты с элементами спортивных игр	Выполнять упражнения для ОФП
70/24	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Провести ОРУ с набивным мячом, формировать навык техники стоек и перемещений	Стр.118,119 учебника
71/25	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Закрепить навык техники перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Стр.25-27 учебника
72/26	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Закрепить навык техники перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Стр.116 учебника
73/27	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных	Закрепить навык перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Стр.119 учебника

	способностей.		
74/28	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Обучить приему и имитации передачи мяча на месте двумя руками; разучить передачи мяча над собой, передачи сверху двумя руками	Стр.119 учебника
75/29	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формировать навык техники приема и передачи мяча на месте двумя руками сверху, передачи мяча над собой	Стр.120 учебника
76/30	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Обучить технике приема передачи мяча снизу двумя руками	Стр.120 учебника
77/31	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формировать навык техники приема передачи мяча снизу двумя руками	Стр.120 учебника
78/32	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Провести комплекс ОРУ с мячом, обучить нижней прямой подаче мяча	Стр.121 учебника
79/33	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Провести комплекс ОРУ с мячом, формировать навык техники нижней прямой подачи мяча	Стр.19 учебника
80/34	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику приема и передачи, нижней подачи мяча	Стр.19 учебника
81/35	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику приема и передачи, нижней подачи мяча	Стр.43-46 учебника
82/36	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику приема и передачи, нижней подачи мяча	Стр.46,47 учебника
83/37	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику приема и передачи, нижней подачи мяча	Стр.40,41 учебника
84/38	Тактика игры. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику приема и передачи мяча, нижней подачи; технику броска набивного мяча через голову в парах; провести учебную игру	Стр.48,49 учебника
85/39	Тактика игры. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику изученных элементов волейбола; прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой	Стр.50-52 учебника
86/40	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	Совершенствование навыка прохождения эстафет с элементами владения мячом	Стр.52-54 учебника
87/41	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств. Гандбол (теория).	Совершенствование навыка прохождения эстафет с элементами владения мячом	Подготовить спортивную форму для занятий на улице. Стр.164-167 учебника

1. Легкая атлетика			
88/13	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание»	Провести инструктаж по ТБ. Обучить специальным беговым упражнениям, развивать скоростные качества и технике прыжка в высоту	Стр.84-85 учебника
89/14	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание»	Совершенствовать навык выполнения техники прыжка в высоту	Стр.86 учебника
90/15	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание»	Провести учет по прыжкам в высоту с разбега	Основные правила соревнований по легкой атлетике
91/16	Развитие скоростных качеств	Повторить специальные беговые упражнения и технику прыжка в длину с места	Стр.84-85 учебника
92/17	Развитие силовых и скоростных качеств	Провести учет на дистанции 30 метров. Обучить технике прыжка в длину с места и с разбега	Стр.80-81 учебника
93/18	Развитие силовых качеств. Эстафетный бег	Провести учет по прыжкам в длину с места. Обучить технике передачи эстафетной палочки	Стр.83 учебника
94/19	Развитие скоростных способностей	Провести учет на дистанции 60 м.	Стр.84 учебника
95/20	Развитие выносливости	Совершенствовать навык техники длительного бега. Обучить технику метания мяча	Стр.88 учебника
96/21	Развитие скоростно-силовых качеств	Провести комплекс ОРУ и специальных беговых упражнений; эстафеты с элементами спортивных игр	Стр.89 учебника
97/22	Метание малого мяча с разбега	Провести ОРУ в движении; совершенствовать технику выполнения метания малого мяча на дальность	Т.Б. во время метания, прыжков в длину и высоту
98/23	«Футбол»	Обучить основным приемам игры	Стр.169-170 учебника
99/24	Развитие скоростных качеств.	Провести учет по метанию малого мяча на дальность. Провести игру с элементами спортивных игр	Стр.90 учебника
100/25	Развитие выносливости	Разучить комплекс упражнений в движении; тестирование бега на 1000м	Стр.82-83 учебника
101/26	«Русская лапта»	Обучить техническим и тактическим действиям игры	Стр.177 учебника
102/27	«Футбол». Плавание (теория)		Больше гулять, купаться, загорать, кататься на велосипеде

7 класс.

Тематическое планирование с указанием часов отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Название раздела	Всего часов	В том числе	
			Теоретические знания	Практические знания (зачеты)
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2.	Легкая атлетика	27	14	13
3.	Подвижные и спортивные игры	41	41	Текущие поурочные
4.	Гимнастика с элементами акробатики	16	8	8
5.	Лыжная подготовка	18	18	Текущие поурочные
	итого	102	81	21

Учитель имеет право на корректировку домашнего задания в течении учебного года в зависимости от степени усвоения программного материала обучающимися.

Учителя физической культуры имеют право на корректировку тем уроков в зависимости от погодных условий.

7 класс

Календарно-тематическое планирование.

№ урока в течение года/ № урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
5. Легкая атлетика			
1/1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Провести инструктаж по ТБ. Обучить специальным беговым упражнениям, развивать скоростные качества	Принести спортивную форму для занятий на улице
2/2	Спринтерский бег	Обучить технике спринтерского бега	Стр.77,78 учебника
3/3	Бег 30м. Прыжок в длину с разбега	Провести учет на дистанции 30м. Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Стр.80-82 учебника
4/4	Развитие выносливости	Разучить ОРУ в движении. Тестирование бега на 1000м.	Стр.82,83 учебника
5/5	Развитие скоростных качеств	Повторить специальные беговые упражнения; совершенствование беговых навыков. Провести учет на дистанции 60.	Стр.84 учебника
6/6	Развитие силовых качеств	Разучить комплекс ОРУ в парах. Провести тестирование по	Стр.84 учебника

		прыжкам в длину с места.	
7/7	Метание малого мяча	Обучить технике метания малого мяча на дальность	Стр.88,89 учебника
8/8	Прыжок в длину с разбега	Совершенствовать умений в прыжках и метании	Стр.78-80 учебника
9/9	Развитие силовых качеств	Провести учет по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».	Стр.78,79 учебника
10/10	Метание мяча	Тестирование метания мяча на дальность.	Стр.91 учебника
11/11	«Русская лапта»	Обучить техническим и тактическим действиям игры	Стр.97-99 учебника
12/12	«Русская лапта»	Обучить техническим и тактическим действиям игры	Подготовить форму для занятий в спортивном зале
6. Спортивные и подвижные игры			
13/1	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Повторить правила ТБ на уроках баскетбола. Выполнить комплекс ОРУ с мячом; совершенствовать умения в технике передвижения в защитной стойке, поворотах и остановках; познакомить с терминологией игры в баскетбол (мини-баскетбол)	Стр.109 учебника
14/2	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Повторить комплекс ОРУ с мячом; формировать навык выполнения техники передвижений, поворотов, остановок; основных приемов игры в баскетбол	Стр.110,111 учебника
15/3	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Формировать навык выполнения техники передвижений, поворотов, остановок; освоить основные приемы игры в баскетбол	Стр.111,112 учебника
16/4	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формировать навык выполнения техники ловли и передачи мяча различными способами	Стр.112 учебника
17/5	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Развивать умения в изучении техники ловли и передачи мяча различными способами	Стр.112 учебника
18/6	Ведение мяча. Основные правила приемы игры. Развитие координационных способностей	Формировать навык правильной техники ведения мяча	Стр.112 учебника
19/7	Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать и корректировать технику выполнения ловли, передачи и ведения мяча различными способами; провести учебную игру	Стр.113 учебника
20/8	Ведение мяча. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Формировать умения в технике выполнения броска мяча одной и	Стр.184-185 учебника

	способностей	двумя руками	
21/9	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов баскетбола; обучать тактическим действиям игроков; провести учебную игру в баскетбол	Стр.185 учебника
22/10	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Формировать умения техники вырывания и выбивания мяча, взаимодействия двух игроков, нападения быстрым прорывом; провести игру «мини-баскетбол»	Стр.161, 184 учебника
23/11	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Повторить ОРУ с мячами, развивать физические качества; провести эстафеты с элементами спортивных игр	Стр.184 учебника
24/12	Развитие ловкости, силы и скорости	Обучить технике ведения мяча с изменением направления движения и скорости	Стр.184 учебника
25/13	Игры и игровые задания с мячом	Формировать умения техники вырывания и выбивания мяча, взаимодействия двух игроков, нападения быстрым прорывом; провести игру «мини-баскетбол»	Узнать год создания Международной федерации баскетбола
26/14	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	Совершенствование навыка прохождения эстафет с элементами владения мячом	Какие способы передвижений применяются в баскетболе
27/15	Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Развитие умений игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; провести эстафету с элементами баскетбола, игру в «мини-баскетбол»	Требования ТБ при игре в баскетбол
28/16	Игровые задания. Развитие физических качеств	Развивать умения техники вырывания и выбивания мяча, взаимодействия двух игроков, нападения быстрым прорывом	Требования ТБ при игре в баскетбол
29/17	Игровые задания. Развитие физических качеств	Выполнить комплекс ОРУ на осанку, игровые задания	Знать основные правила игры в баскетбол
30/18	Игровые задания. Развитие физических качеств	Формировать умения в технике выполнения броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера. Провести учебную игру по упрощенным правилам баскетбола	Знать основные правила игры в баскетбол
31/19	Игровые задания. Развитие физических качеств	Провести учебную игру по упрощенным правилам баскетбола	Воздействие игры в баскетбол на организм человека
32/20	Игровые задания. Развитие	Провести учебную игру по	Воздействие игры в

	физических качеств	упрощенным баскетбола	правилам	баскетбол на организм человека
7. Гимнастика с элементами акробатики				
33/1	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей	Провести инструктаж по Т.Б. Повторить строевые упражнения; ОРУ на месте		Стр.182 учебника
34/2	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие гибкости, координационных способностей	Повторить строевые упражнения; ОРУ на месте, технику выполнения кувырка вперед и назад		Стр.183 учебника
35/3	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	Повторить технику выполнения кувырка вперед и назад, стойку на лопатках, обучить акробатической комбинации. Провести ОРУ в движении		Составить и выполнить комбинации из знакомых акробатических упражнений
36/4	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	Провести ОРУ в движении. Принять зачет по акробатике		Составить и выполнить комбинации из знакомых акробатических упражнений
37/5	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	Провести ОРУ в парах. Обучить акробатической комбинации		Составить и выполнить комбинации из знакомых акробатических упражнений
38/6	Лазание по канату. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Провести ОРУ в парах. Повторить технику выполнения лазания по канату в три и два приема		Стр.103 учебника
39/7	Висы и упоры. Акробатика. Развитие координации и силовых качеств	Провести ОРУ с набивными мячами. Обучить в упражнениях в простом висе и подтягивания в висе. Принять зачет по технике выполнения: два кувырка вперед и назад -слитно		Стр.181 учебника
40/8	Висы и упоры. Развитие координации и силовых качеств	Провести ОРУ с набивными мячами. Совершенствование в упражнениях в простом висе и подтягивания в висе		Стр.181 учебника
41/9	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости.	Провести ОРУ с гимнастическими палками. Принять зачет по технике выполнения: «мост» из положения, стоя с помощью		Повторить материал по гимнастике за 5 и 6 классы
42/10	Лазание по канату. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Провести ОРУ с гимнастическими палками. Принять зачет по лазанию по канату в три приема		Стр.103 учебника
43/11	Акробатическая комбинация. Развитие	Провести ОРУ со скакалкой. Принять зачет по технике		Стр.105,106,107,108 учебника (за 5 класс)

	гибкости	выполнения акробатической комбинации	
44/12	Опорный прыжок. Развитие координации, силовых качеств	Провести ОРУ со скакалкой. Обучить технике приземления; разучить прыжку ноги врозь	Стр.179-180 учебника
45/13	Висы и упоры. Развитие координации и силовых качеств	Провести ОРУ со скакалкой. Принять зачет по подтягиванию у мальчиков	Стр.181 учебника
46/14	Висы и упоры. Развитие координации и силовых качеств	Провести ОРУ на гимнастической скамейке. Принять зачет по подтягиванию у девочек	Стр.181 учебника
47/15	Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Провести ОРУ на гимнастической скамейке. Принять зачет по технике выполнения прыжка через «козла» ноги врозь	Подготовить сообщение на тему: «для чего висы и упоры надо соединять в связки?» Обоснуйте свой ответ.
48/16	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств	Провести ОРУ на гимнастической скамейке. Провести эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Подготовить спортивную одежду для занятий на улице на лыжах
8. Лыжная подготовка			
49/1	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	Провести инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки; развитие умений в выполнении специальных упражнений на лыжах.	Стр.197 учебника
50/2	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формировать навык скользящего шага в попеременном двухшажном ходе, разучить технику выполнения поворота переступанием	Стр.172-173 учебника
51/3	Скользящий шаг. Развитие выносливости	Формировать навык ходьбы скользящего шага без лыжных палок и с лыжными палками	Стр. 137-138 учебника
52/4	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формировать навык скользящего шага в попеременном двухшажном ходе, технику выполнения поворота переступанием	Стр.172-173 учебника
53/5	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода, технику выполнения поворота переступанием	Подготовить сообщение на тему: «какие личностные качества развиваются в процессе занятий лыжным спортом?»
54/6	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода, провести встречные эстафеты на лыжах без лыжных палок	Стр.173 учебника
55/7	Непрерывное передвижение	Провести беседу о развитии	Узнать какие

	на лыжах. Развитие выносливости	выносливости и ее развитии, проверить умения прохождения дистанции 1500-2000м.	физические качества развиваются в процессе лыжной подготовкой
56/8	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Обучить технике выполнения одновременного бесшажного хода и технике падения на лыжах	Стр.140 учебника
57/9	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Формировать правильный навык техники выполнения одновременного бесшажного хода и технику падения на лыжах	Стр.140 учебника
58/10	Лыжные гонки. Подъемы и спуски	Обучать технике спуска и подъема, различным стойкам при передвижении на лыжах. Провести тестирование ходьбы на лыжах 1км	Узнать чем одновременный ход отличается от попеременного?
59/11	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода, провести тестирование техники хода	Стр. 173 учебника
60/12	Лыжные гонки. Подъемы и спуски. Развитие выносливости	Обучать технике спуска и подъема, различным стойкам при передвижении на лыжах. Провести тестирование ходьбы на лыжах 2км.	Стр. 140-142 учебника
61/13	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Обучать технике передвижения со сменой ходов; встречные эстафеты без лыжных палок	Назвать известных выдающихся лыжников нашей Удмуртии
62/14	Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игр	Назвать известных выдающихся лыжников нашей страны
63/15	Торможение «упором». Развитие выносливости	Обучать технике торможения «плугом», преодоление бугров и впадин	Стр.173 учебника
64/16	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков	Какие лыжные ходы используются в гонках
65/17	Лыжные гонки. Развитие выносливости	Провести учет умений торможения «плугом»	Катание на лыжах
66/18	Эстафеты и игры на лыжах	Закрепить требования к технике выполнения лыжных ходов, подъемов, спусков и торможений. Провести эстафету и игру без лыжных палок. Игра «Кто быстрее взойдет на горку», «Проехать через ворота».	Катание на лыжах
2. Спортивные и подвижные игры			
67/21	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Провести инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм; повторить ТБ на занятиях по волейболу;	Стр.116-118 учебника

		разучить ОРУ с мячом, упражнения на развитие физических качеств	
68/22	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Повторить ОРУ с мячами, развивать физические качества; провести эстафеты с элементами спортивных игр	Стр.118-119 учебника
69/23	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Повторить ОРУ с мячами, развивать физические качества; провести эстафеты с элементами спортивных игр	Выполнять упражнения для ОФП
70/24	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Провести ОРУ с набивным мячом, формировать навык техники стоек и перемещений	Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой
71/25	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Закрепить навык техники перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Какие перемещения применяются в волейболе
72/26	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Закрепить навык техники перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Стр.118-119 учебника
73/27	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	Закрепить навык перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Повторить материал по волейболу за 5 класс
74/28	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Обучить приему и имитации передачи мяча на месте двумя руками; разучить передачи мяча над собой, передачи сверху двумя руками	Стр.119 учебника
75/29	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формировать навык техники приема и передачи мяча на месте двумя руками сверху, передачи мяча над собой	Стр.120 учебника
76/30	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Обучить технике приема передачи мяча снизу двумя руками	Стр.120 учебника
77/31	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формировать навык техники приема передачи мяча снизу двумя руками	Стр.120 учебника
78/32	Передача двумя руками сверху в прыжке. Развитие координационных способностей	Провести комплекс ОРУ с мячом, обучить нижней (верхней) прямой подаче мяча	Стр.186, рис.114 учебника
79/33	Передача сверху за голову в опорном положении. Развитие координационных способностей	Провести комплекс ОРУ с мячом, формировать навык техники нижней (верхней) прямой подачи мяча	Стр.187, рис.115 учебника
80/34	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику приема и передачи, нижней (верхней) подачи мяча	Стр.121, рис. 61 учебника

81/35	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику приема и передачи, нижней (верхней) подачи мяча	Какие два упражнения для освоения передач мяча в движении, вы знаете? Выполните их.
82/36	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику приема и передачи, прямого нападающего удара, нижней (верхней) подачи мяча	Знать основные правила игры в волейбол
83/37	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику приема и передачи, прямого нападающего удара, нижней (верхней) подачи мяча	Стр.187, рис.116-117 учебника
84/38	Тактика игры. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику приема и передачи мяча, нижней подачи; технику броска набивного мяча через голову в парах; провести учебную игру	Как нужно приземляться после передачи в прыжке?
85/39	Тактика игры. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику изученных элементов волейбола; прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой	Выполнить упражнения для освоения техники передач и прямого нападающего удара
86/40	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	Совершенствование навыка прохождения эстафет с элементами владения мячом	Повторить материал по волейболу за 5 и 6 классы
87/41	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств. Гандбол (теория).	Совершенствование навыка прохождения эстафет с элементами владения мячом	Подготовить спортивную форму для занятий на улице. Стр.189-193 учебника
1. Легкая атлетика			
88/13	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание»	Провести инструктаж по ТБ. Обучить специальным беговым упражнениям, развивать скоростные качества и технике прыжка в высоту	Стр.84-85 учебника
89/14	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание»	Совершенствовать навык выполнения техники прыжка в высоту	Стр.86 учебника
90/15	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание»	Провести учет по прыжкам в высоту с разбега	Основные правила соревнований по легкой атлетике
91/16	Развитие скоростных качеств	Повторить специальные беговые упражнения и технику прыжка в длину с места	Стр.84-85 учебника
92/17	Развитие силовых и скоростных качеств	Провести учет на дистанции 30 метров. Обучить технике прыжка в длину с места и с разбега	Стр.80-81 учебника
93/18	Развитие силовых качеств. Эстафетный бег	Провести учет по прыжкам в длину с места. Обучить технике передачи эстафетной палочки	Стр.83 учебника
94/19	Развитие скоростных способностей	Провести учет на дистанции 60 м.	Стр.84 учебника

95/20	Развитие выносливости	Совершенствовать навык техники длительного бега. Обучить технику метания мяча	Стр.88 учебника
96/21	Развитие скоростно-силовых качеств	Провести комплекс ОРУ и специальных беговых упражнений; эстафеты с элементами спортивных игр	Стр.89 учебника
97/22	Метание малого мяча с разбега	Провести ОРУ в движении; совершенствовать технику выполнения метания малого мяча на дальность	Т.Б. во время метания, прыжков в длину и высоту
98/23	«Футбол»	Обучить основным приемам игры	Стр.193-196 учебника
99/24	Развитие скоростных качеств.	Провести учет по метанию малого мяча на дальность. Провести игру с элементами спортивных игр	Стр.90 учебника
100/25	Развитие выносливости	Разучить комплекс упражнений в движении; тестирование бега на 1000м	Стр.82-83 учебника
101/26	«Русская лапта»	Обучить техническим и тактическим действиям игры	Упражнения с короткой и длинной скакалкой (рис.144-150)
102/27	«Футбол». Плавание (теория)		Больше гулять, купаться, загорать, кататься на велосипеде. Стр. 200-203 учебника

Тематическое планирование с указанием часов отводимых на освоение каждой темы

8 класс

№ п/п	Название раздела	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Контрольные занятия
1	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	13	5
3	Лёгкая атлетика	34	22	12
4	Лыжная подготовка	14	11	3
5	Подвижные и спортивные игры	36	33	3
	ИТОГО	102	79	23

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урок а в течение года/ № урок а в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
Легкая атлетика (17)			
1/1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Провести первичный инструктаж, развивать скоростные качества	Подготовить спорт. форму для занятий на улице.
2/2	Тестирование бега на 100 м.	Разучить беговую разминку; провести тестирование бега на 100м, разучить подводящие упражнения для бега на короткие дистанции.	Прочитать текст на с.152-153 учебника В.И.Ляха
3/3	Бег на короткие дистанции	Повторить беговую разминку; разучить технику старта, бега и финиширования на короткие дистанции	Прочитать текст на с.154,155 учебника В.И.Ляха.
4/4	Бег на короткие дистанции	Разучить разминку в движении; повторить технику бега на короткие дистанции, выполнять футбольные игровые упражнения.	С.151,155,156 учебника В.И.Ляха.
5/5	Техника метания мяча на дальность с разбега	Повторить разминку в движении; разучить технику метания мяча на дальность с разбега, технику бега на средние дистанции	С.166-168 учебника В.И.Ляха.
6/6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	Повторить разминку в движении, принять на результат метания мяча на дальность с разбега.	С.168 учебника В.И.Ляха
7/7	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	Разучить разминку на гибкость; провести тестирование бега на 2000 и 3000м; футбольные подвижные игры	С.157-159 учебника В.И.Ляха
8/8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	Разучить беговую разминку. Повторить технику прыжка в длину с разбега способом прогнувшись и «согнув ноги»; провести Футбольные подвижные игры.	С.150,151 учебника В.И.Ляха
9/9	Тестирование прыжка в длину с разбега	Повторить беговую разминку, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Провести тестирование прыжка в длину с разбега	С.150 учебника В.И.Ляха.

10/ 10	Равномерный бег. Развитие выносливости	Разучить разминку в движении, совершенствовать технику равномерного бега	С.149,150 учебника В.И.Ляха.
11/ 11	Равномерный бег. Развитие выносливости	Повторить разминку в движении, Повторить технику равномерного бега	С.211,212 учебника В.И.Ляха.
12/ 12	Тестирование бега на 1000 м	Разучить разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 1000м	Подготовить спортивную форму для занятия в зале. С.210 учебника В.И.Ляха.
13/ 13	Броски малого мяча на точность	Разучить разминку с малыми мячами; повторить технику броска мяча в цель. Выполнить тренировочные броски в цель.	С.212 учебника В.И.Ляха.
14/ 14	Броски малого мяча на точность	Провести разминку с малыми мячами, повторить технику броска в горизонтальную и вертикальную цель. Провести тестирование метания мяча на точность.	С.212,213 учебника В.И.Ляха
15/ 15	Броски малого мяча на точность	Провести разминку с малыми мячами, повторить технику броска по горизонтальной и вертикальной цели Провести тестирование метания мяча в вертикальную цель .	С.213 учебника В.И.Ляха
16/ 16	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	Разучить разминку с набивными мячами; преодолеть полосу препятствий;	С.115,116 учебника В.И.Ляха.
17/ 17	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	Повторить разминку с набивными мячами, преодолеть полосу препятствий, совершенствовать технику преодоления препятствий наступанием и прыжковым бегом.	С.96 97 учебника В.И.Ляха
Подвижные и спортивные игры (13)			
18/1	Баскетбол. Передвижения повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	Разучить беговую разминку, повторить технику передвижения, поворотов и бросков в бас-ное кольцо; провести спорт. игру «Баскетбол».	С.97 учебника В.И.Ляха
19/2	Баскетбол. Передачи и броски мяча в бас-ную корзину	Повторить беговую разминку; технику передачи мяча в парах, бросков мяча в кольцо разными сп-ми; провести игру «Баскетбол»	С.98,99 учебника В.И.Ляха
20/3	Баскетбол. Передачи и	Разучить разминку с гантелями;	С.99 учебника

	броски мяча в бас-ную корзину	совершенствовать, технику различных передач мяча в парах, технику бросков мяча в баскетбольную корзину, провести спортивную игру «Баскетбол»	В.И.Ляха
21/4	Баскетбол. Штрафные броски	Разучить разминку с малыми мячами, технику штрафных бросков в баскетболе; провести п/и «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол»	С.101 учебника В.И.Ляха
22/5	Баскетбол. Штрафные броски	Разучить разминку с малыми мячами, технику штрафных бросков в баскетболе; провести п/и «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол»	С.100 учебника В.И.Ляха
23/6	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Разучить разминку с набивными мячами, технику контроля соперника на игровой площадке; повторить технику вырывания и выбивания мяча; провести спортивную игру «Баскетбол»	С.101 учебника В.И.Ляха
24/7	Баскетбол. Перехват мяча.	Повторить разминку с набивными мячами, разучить технику перехвата мяча; провести учебную игру «Челнок»	С.8,9 учебника В.И.Ляха
25/8	Баскетбол. Перехват мяча.	Разучить разминку с баскетбольными мячами в парах, повторить технику перехвата мяча; провести учебную игру «Челнок»	С.9 учебника В.И.Ляха
26/9	Баскетбол. Нападение и защита	Разучить разминку с баскетбольными мячами в парах, отработать технику нападения и защиты; провести спортивную игру «Баскетбол»	С.10 учебника В.И.Ляха
27/10	Баскетбол. Игра по правилам	Провести разминку с баскетбольными мячами в парах, отработать технику нападения и защиты; провести спортивную игру «Баскетбол»	С.11-13 учебника В.И.Ляха
28/11	Баскетбол. Игра по правилам	Провести разминку с баскетбольными мячами; совершенствовать технику штрафных бросков; провести спортивную игру «Баскетбол»	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Баскетбол»
29/12	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Провести разминку с баскетбольными мячами; выполнить контрольные баскетбольные упражнения; провести спортивную игру «Баскетбол»	С.14-17 учебника В.И.Ляха
30/13	Спортивные игры	Провести разминку в движении, спортивные игры и эстафеты	С.18,19 учебника В.И.Ляха
Гимнастика с элементами акробатики (18)			
31/1	Инструкция по технике безопасности на	Провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по	С.133,135,137 учебника

	занятиях гимнастикой	гимнастике; разучить разминку на гимнастических матах; повторить акробатические элементы кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках; провести гимнастическую эстафету	В.И.Ляха
32/2	Длинный кувырок с разбега	Повторить разминку на гимнастических матах; разучить технику выполнения кувырка вперед с разбега, повторить технику выполнения акробатических элементов, перестроение в две и три шеренги; провести гимнастическую эстафету	С.137 учебника В.И.Ляха
33/3	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	Провести разминку на гимнастических матах, разучить кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; повторить технику выполнения длинного кувырка вперед с разбега; совершенствовать технику выполнения акробатических элементов; повторить технику вращения обруча	С.134 учебника В.И.Ляха
34/4	Акробатические комбинации	Разучить разминку с гимнастическим обручем; повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику лазанья по канату	С.139 учебника В.И.Ляха
35/5	Стойка на голове и руках	Повторить разминку с гимнастическим обручем, разучить технику выполнения стойки на голове и руках, технику выполнения «моста» и поворота в упор, стоя на одном колене; совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций; технику лазанья по канату	С.136 учебника В.И.Ляха
36/6	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Разучить разминку с гимнастической палкой, упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; повторить технику выполнения стойки на голове и руках	С.136 учебника В.И.Ляха
37/7	Подъем переворотом на невысокой перекладине	Повторить разминку с гимнастической палкой, технику подъема переворотом, правила составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; разучить упражнения перехода из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках	С.213, 214 учебника В.И.Ляха
38/8	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Разучить упражнения с гимнастической палкой, технику выполнения подъема разгибом на перекладине (юноши); подготовить комбинацию на гимнастическом бревне (девушки)	Повторить весь материал по теме «Комбинации на перекладине и бревне»

39/9	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Повторить разминку с гимнастической палкой, технику выполнения подъема разгибом на перекладине (юноши); выполнить комбинацию на перекладине (юноши); совершенствовать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (девушки)	С.134,135 учебника В.И.Ляха
40/10	Упражнения на брусках	Разучить разминку с набивными мячами; повторить изученные упражнения на брусках; совершенствовать технику выполнения подъема переворотом(девушки) и подъема разгибом(юноши), провести гимнастическую эстафету	С.136 учебника В.И.Ляха
41/11	Упражнения на брусках	Повторить разминку с набивными мячами; выполнить упражнения на брусках; разучить технику выполнения кувырка вперед в сед ноги врозь на брусках (юноши); совершенствовать технику выполнения подъема переворотом(девушки) и подъема разгибом(юноши), провести гимнастическую эстафету	С.196,197 учебника В.И.Ляха
42/12	Комбинации на брусках	Разучить разминку с гимнастической скакалкой, комбинацию на брусках; провести гимнастическую эстафету и ОФП	С.197 учебника В.И.Ляха
43/13	Комбинации на брусках	Повторить разминку с гимнастической скакалкой, совершенствовать технику выполнения комбинаций на брусках; провести гимнастическую эстафету и ОФП	С.199 учебника В.И.Ляха
44/14	Контрольный урок по теме «Бруска»	Провести разминку с гимнастической палкой; выполнить контрольные комбинации на брусках; провести гимнастическую эстафету	С.198 учебника В.И.Ляха
45/15	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	Разучить разминку на месте; повторить технику опорных прыжков «ноги врозь» и «согнув ноги»; повторить технику лазанья по гимнастической стенке; провести игровое упражнение «Позвони в колокольчик»	С.139,140 учебника В.И.Ляха
46/16	Опорный прыжок боком с поворотом	Провести разминку в движении; разучить технику выполнения опорного прыжка боком на 90 ⁰ ; совершенствовать технику выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»; провести игровое упражнение «Позвони в колокольчик»	С.200 учебника В.И.Ляха

47/17	Опорный прыжок	Разучить разминку с гимнастической скакалкой, совершенствовать технику выполнения опорного прыжка; пройти гимнастическую полосу препятствий; повторить технику лазанья по канату	С.200-202 учебника В.И.Ляха
48/18	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	Провести разминку с гимнастической скакалкой, выполнить контрольные прыжки; подвести итоги; выполнить усложненные варианты опорных прыжков	С.105-107 учебника В.И.Ляха
Лыжная подготовка (14)			
49/1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	Повторить инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; повторить технику попеременного двухшажного хода; выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего»	С.172,173 учебника В.И.Ляха
50/2	Одновременный бесшажный ход	Провести разминку на лыжах без лыжных палок; повторить технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего»	С.173 учебника В.И.Ляха
51/3	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	Повторить разминку на лыжах, технику перехода с одного лыжного хода на другой, технику выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов, разучить технику выполнения одновременного одношажного хода; провести п/и «Накаты»	С.170,171 учебника В.И.Ляха
52/4	Чередование различных лыжных ходов	Провести разминку на лыжах; повторить разученные лыжные ходы; разучить чередование различных ходов; провести п/и «Накаты»	С.171,172 учебника В.И.Ляха
53/5	Чередование различных лыжных ходов	Разучить разминку на лыжах с лыжными палками, новые варианты перехода с одного лыжного хода на другой; повторить изученные варианты лыжных ходов; совершенствовать технику выполнения скоростного варианта одновременного одношажного хода; провести п/и «Накаты»	С.173-176 учебника В.И.Ляха
54/6	Коньковый ход на лыжах	Повторить разминку на лыжах с лыжными палками; повторить технику чередования лыжных ходов; пройти дистанцию 1,5 км на лыжах	С.173-176 учебника В.И.Ляха
55/7	Коньковый ход на лыжах	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; повторить технику конькового хода; совершенствовать технику чередования лыжных ходов; пройти дистанцию 1,5км на лыжах	С.176 учебника В.И.Ляха

56/8	Подъемы на склон и спуски со склона	Провести разминку на лыжах; повторить технику подъема на склон и спуски со склона; совершенствовать технику конькового хода; разучить технику торможения «плугом»	Выполнить подъемы туловища из положения лежа на спине
57/9	Подъемы на склон и спуски со склонов	Провести разминку на лыжах; повторить технику подъема на склон и спуски со склона; совершенствовать технику конькового хода; разучить технику торможения «плугом»	С.171 учебника В.И.Ляха
58/10	Торможение боковым соскальзыванием	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; повторить технику подъемов на склон и спуска со склона; разучить технику торможения боковым соскальзыванием; провести п/и «Затормози в квадрате»	Написать краткую биографию двух мужчин-лыжников, победителей Олимпийских игр
59/11	Торможение боковым соскальзыванием	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона; повторить технику торможения боковым соскальзыванием; провести п/и «Затормози в квадрате»	Написать краткую биографию двух женщин-лыжников, победительниц Олимпийских игр
60/12	Прохождение дистанции 2,5км на лыжах	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 2,5км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона	Выполнить подъемы туловища из положения лежа на животе
61/13	Прохождение дистанции 3км на лыжах	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 3км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Лыжная подготовка»
62/14	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	Провести разминку на лыжах; выполнить контрольные упражнения: различные ходы, спуски, подъемы и торможения	Подготовить спортивную форму для зала
Подвижные и спортивные игры (16)			
63/14	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	Разучить разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками, правила спортивной игры «Волейбол»; провести пспортивную игру «Волейбол»	С.126,127 учебника В.И.Ляха
64/15	Волейбол. Передача мяча сверху двумя	Повторить разминку с волейбольным мячом; совершенствовать технику приема	С. 127 учебника В.И.Ляха

	руками в прыжке и назад	и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад; провести спортивную игру «Волейбол»	
65/ 16	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Разучить разминку с волейбольным мячом в парах, повторить технику приема и передачи мяча снизу и сверху; совершенствовать технику нижней прямой подачи; разучить технику боковой подачи мяча; провести п/и «Точная подача»	С. 127,128 учебника В.И.Ляха
66/ 17	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя и боковая подачи	Повторить разминку с волейбольным мячом в парах; совершенствовать технику приема и передачи мяча снизу и сверху; совершенствовать технику нижней прямой подачи; повторить технику боковой подачи мяча; провести сп. игру «Волейбол»	С. 128 учебника В.И.Ляха
67/ 18	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Разучить разминку с набивными мячами; повторить технику прямого нападающего удара, провести сп. игру «Волейбол»	С. 128-130 учебника В.И.Ляха
68/ 19	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Повторить разминку с набивными мячами; совершенствовать технику прямого нападающего удара, технику приема и передачи мяча различными способами; провести сп. игру «Волейбол»	С.130 учебника В.И.Ляха
69/ 20	Волейбол. Отбивание мяча через сетку	Разучить разминку с волейбольным мячом, технику отбивания мяча кулаком через сетку прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; провести сп.игру «Волейбол»	С.125 учебника В.И.Ляха
70/ 21	Волейбол. Отбивание мяча через сетку	Повторить разминку с волейбольным мячом, технику приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине ; провести сп.игру «Волейбол»	С.125,126 учебника В.И.Ляха
71/ 22	Волейбол. Тактические действия	Провести разминку с гимнастической скакалкой; совершенствовать технику подач; повторить тактические действия во время проведения спортивной игры; провести сп. игру «Волейбол»	С.203-205 учебника В.И.Ляха
72/ 23	Волейбол. Игра по правилам	Повторить разминку с гимнастической скакалкой; волейбольные упражнения в парах; провести сп. игру «Волейбол»	С.206 учебника В.И.Ляха
73/ 24	Волейбол. Игра по правилам	Повторить разминку с гимнастической скакалкой; совершенствовать технику выполнения волейбольных упражнений в парах ; провести сп. игру «Волейбол»	С.207 учебника В.И.Ляха
74/	Волейбол. Игра по	Разучить разминку с гантелями;	Подготовиться к

25	правилам	совершенствовать технику выполнения волейбольных упражнений в парах; провести сп. игру «Волейбол»	контрольному уроку по теме «Волейбол». С.226 учебника.
75/ 26	Контрольный урок по теме «Волейбол»	Провести разминку с волейбольным мячом; выполнить контрольные волейбольные упражнения; провести сп. игру «Волейбол»	С.96,97 учебника В.И.Ляха
76/ 27	Спортивная игра «Гандбол»	Разучить разминку с мячом в парах; повторить правила сп.игры «Гандбол»; провести гандбольные упражнения и броски мяча по воротам с дальних дистанций, сп.игра «Гандбол»	С.107-110 учебника В.И.Ляха
77/ 28	Броски и передачи в гандболе	Повторить разминку с мячом в парах; совершенствовать технику бросков и передач в гандболе; провести спортивную игру «Гандбол»	С.111,112 учебника В.И.Ляха
78/ 29	Спортивная игра «Гандбол»	Провести разминку с мячом в парах; совершенствовать технику гандбольных бросков мяча; познакомиться с техникой игры вратаря; сп.игра «Гандбол»	Регулярно делать зарядку. Подготовить лыжи и лыжную форму
Легкая атлетика (3)			
79/ 18	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	Разучить разминку на месте; повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивание»; провести п/и «Салки и мяч»	С.159,160 учебника В.И.Ляха
80/ 19	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	Повторить разминку на месте; провести тестирование прыжков в высоту способом «перешагивание»; провести п/и «Салки и мяч «перешагивание»	С.208,209 учебника В.И.Ляха
81/ 20	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Провести разминку на месте; совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»; провести п/и «Салки и мяч»	С. 209 учебника В.И.Ляха
Подвижные и спортивные игры (7)			
82/ 30	Подвижные и спортивные игры	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры. Правила национальных игр «Пуклеен шудон», «Кутэн шудон»	Найти национальные игры других народов
83/ 31	Удары по мячу подъемом ноги	Повторить разминку с футбольным мячом; разучить технику удара по мячу подъемом ноги; совершенствовать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, технику ведения мяча; провести сп.игру «Мини-	С. 117,118 учебника В.И.Ляха

		футбол»	
84/ 32	Удары по катящемуся подъемом ноги	Повторить разминку с футбольным мячом; разучить технику удара по мячу подъемом ноги (внутренней и внешней стороной), технику удара по катящемуся мячу; провести сп. игру «Мини-футбол»	С. 118,119 учебника В.И.Ляха
85/ 33	Удар по мячу серединой лба	Разучить разминку с футбольным мячом в парах, технику удара по мячу серединой лба; совершенствовать технику удара по мячу подъемом; провести сп.игру «Мини-футбол»	С.119 учебника В.И.Ляха
86/ 34	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	Повторить разминку в парах, разучить технику удара головой по летящему мячу; повторить технику вбрасывания мяча из-за боковой; провести сп.игру «Футбол»	С.120 учебника В.И.Ляха
87/ 35	Футбольные упражнения с мячом	Разучить беговую разминку; повторить технику вбрасывания мяча из-за боковой; технику удара серединой лба по мячу; провести сп.игру «Футбол»	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Футбол»
88/ 36	Контрольный урок «Футбол»	Провести разминку с футбольным мячом; выполнить контрольные упражнения; провести сп.игру «Футбол»	Регулярно делать зарядку
Легкая атлетика (14)			
89/ 21	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Провести разминку с малыми мячами; тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель; повторить технику метания мяча на дальность; провести п/и «Точно в цель»	С.19-21 учебника В.И.Ляха
90/ 22	Метание малого мяча в вертикальную цель	Провести разминку с малыми мячами, тестирование метания малого мяча в вертикальную цель; повторить технику метания мяча на точность от стены; провести п/и «Точно в цель»	С.21,22 учебника В.И.Ляха
91/ 23	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Провести беговую разминку, выполнить специальные беговые упражнения; провести беговую эстафету	С.22 учебника В.И.Ляха
92/ 24	Тестирование бега на 100м	Провести беговую разминку, тестирование бега на 100м, беговую эстафету	С.22,23 учебника В.И.Ляха
93/ 25	Равномерный бег. Развитие выносливости	Разучить разминку в движении; совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 1500м, футбольные	С.23,24 учебника В.И.Ляха

		подвижные игры	
94/ 26	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Провести разминку в движении, тестирование метания мяча на дальность с разбега; совершенствовать технику бега на длинные дистанции	С.157-159 учебника В.И.Ляха
95/ 27	Тестирование прыжка в длину с разбега метания мяча на дальность	Провести беговую разминку, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»; провести тестирование прыжка в длину с разбега	С.150 учебника В.И.Ляха
96/ 28	Равномерный бег. Развитие выносливости	Провести разминку на развитие гибкости, совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 2500м, футбольные п/игры	Написать сообщение об известном российском легкоатлете
97/ 29	Равномерный бег. Развитие выносливости	Проведение разминки на развитие гибкости, совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 2500м, футбольные п/игры	Написать сообщение об известном российском легкоатлетке
98/ 30	Тестирование бега на 2000м и 3000м	Повторить разминку на гибкость, провести тестирование бега на 2000м и 3000м, футбольные п/игры	Подготовить дневники самонаблюдения, записать результаты тестирования, отметить динамику
99/ 31	Эстафетный бег	Провести беговую разминку; повторить технику эстафетного бега; пройти легкоатлетическую полосу препятствий	Прочитать параграф «Легкая атлетика», подготовиться к эстафетному бегу
100/3 2	Эстафетный бег	Провести беговую разминку; повторить технику эстафетного бега; пройти легкоатлетическую полосу препятствий	С.250 учебника В.И.Ляха
101/3 3	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	Провести разминку в движении, эстафеты, скоростно-силовую подготовку; выполнить упражнения на развитие памяти	С.251,252 учебника В.И.Ляха
102/3 4	Эстафеты. Инструктаж по ТБ при купании	Провести разминку в движении, эстафету, скоростно-силовую подготовку. Провести инструктаж по ТБ при купании	Вести здоровый и подвижный образ жизни

Тематическое планирование с указанием часов отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Название раздела	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Контрольные занятия
1	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	15	3
3	Лёгкая атлетика	34	19	15
4	Лыжная подготовка	14	11	3
5	Подвижные и спортивные игры	36	33	3
	ИТОГО	102	78	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урок а в течение года/ № урок а в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
Легкая атлетика			
1/1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Провести первичный инструктаж, развить скоростные качества	Подготовить спорт. форму для занятий на улице.
2/2	Тестирование бега на 100м.	Разучить беговую разминку; провести тестирование бега на 100м; разучить подводящие упражнения для бега на короткие дистанции	Прочитать с. 25,26 В.И.Ляха
3/3	Бег на короткие дистанции	Повторить беговую разминку; повторить технику старта, бега и финиширования на короткие дистанции; провести футбольное	Прочитать с. 27 В.И.Ляха

		игровое упражнение	
4/4	Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3*10м	Разучить разминку в движении; провести тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3*10м; провести футбольное игровое упражнение	Прочитать с. 28 В.И.Ляха
5/5	Техника метания мяча на дальность с разбега	Повторить разминку в движении; совершенствовать технику метания мяча на дальность с разбега, технику бега на средние дистанции; разучить игровое упражнение с метанием мяча	Прочитать с. 28-30 В.И.Ляха
6/6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Повторить разминку в движении; провести тестирование метания мяча на дальность с разбега, совершенствовать технику бега на средние дистанции	Прочитать с. 30-33 В.И.Ляха
7/7	Тестирование бега на 2000 и 3000м	Разучить разминку на гибкость; провести тестирование бега на 2000 и 3000м, футбольные подвижные игры	Прочитать с. 34-36 В.И.Ляха
8/8	Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы»	Разучить беговую разминку; разучить технику прыжка в длину с разбега способом «ножницы»; повторить технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и способом «согнув ноги»; провести футбольные подвижные игры	Прочитать с. 160-162 В.И.Ляха
9/9	Тестирование прыжка в длину с разбега	Повторить беговую разминку; повторить технику прыжка в длину с разбега способом «ножницы»; повторить технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и способом «согнув ноги»; провести тестирование прыжка в длину с разбега	Прочитать с. 36-37 В.И.Ляха
10/10	Равномерный бег. Развитие выносливости	Разучить разминку в движении; совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 2000м, футбольные подвижные игры	Прочитать с. 37-39 В.И.Ляха
11/11	Равномерный бег. Развитие выносливости	Повторить разминку в движении; совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 2000м, футбольные подвижные игры	Прочитать с. 39,40 В.И.Ляха
12/12	Равномерный бег. Развитие выносливости	Повторить разминку в движении; совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 2000м, футбольные подвижные игры	Прочитать с. 40,41 В.И.Ляха
13/13	Броски малого мяча на точность	Разучить разминку с малыми мячами; повторить технику бросков мяча в цель; провести тренировочные броски в горизонтальные и вертикальные цели;	Прочитать с. 163-166 В.И.Ляха

		выполнить игровое упражнение	
14/14	Броски малого мяча на точность	Повторить разминку с малыми мячами, технику бросков малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели на точность; провести тестирование метания бросков малого мяча в горизонтальную цель; подвижные игры с метанием малого мяча	Прочитать с. 169 В.И.Ляха
15/15	Броски малого мяча на точность	Повторить разминку с малыми мячами, технику бросков малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели на точность; провести тестирование метания бросков малого мяча в вертикальную цель; подвижные игры с метанием малого мяча	Прочитать с. 169 В.И.Ляха
Спортивные игры			
16/1	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	Разучить беговую разминку; повторить технику передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; провести спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с. 186 В.И.Ляха
17/2	Баскетбол. Передачи мяча и броски мяча в баскетбольную корзину	Повторить беговую разминку, технику передач мяча в парах, технику бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; провести спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с. 102,103 В.И.Ляха
18/3	Баскетбол. Передачи мяча и броски мяча в баскетбольную корзину	Разучить разминку с гантелями; совершенствовать технику различных передач мяча в парах, технику бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; провести спортивную игру «Баскетбол»	Регулярно делать зарядку
19/4	Баскетбол. Штрафные броски.	Разучить разминку с малыми мячами; совершенствовать технику штрафных бросков в баскетболе; провести подвижную игру «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с.103,105 В.И.Ляха
20/5	Баскетбол. Штрафные броски.	Повторить разминку с малыми мячами, технику штрафных бросков в баскетболе; провести подвижную игру «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с.103,104 В.И.Ляха
21/6	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Разучить разминку с набивными мячами, технику игры в нападении и защите; повторить технику вырывания и выбивания мяча; провести спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с.95,96 В.И.Ляха
22/7	Баскетбол. Перехват мяча	Повторить разминку с набивными мячами; разучить технику перехвата мяча; провести учебную игру «Челнок»	Прочитать с.228-230 В.И.Ляха

23/8	Баскетбол. Перехват мяча	Разучить разминку с баскетбольным мячом в парах; повторить технику перехвата мяча; провести учебную игру «Челнок»	Прочитать с.230-234 В.И.Ляха
24/9	Баскетбол. Нападение и защита	Разучить разминку с баскетбольным мячом в парах; совершенствовать технику игры в нападении и защите; провести спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с.238,239 В.И.Ляха
25/10	Баскетбол. Игра по правилам	Провести разминку с баскетбольным мячом в парах; совершенствовать технику игры в нападении и защите; провести спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с.239-241 В.И.Ляха
26/11	Баскетбол. Игра по правилам	Провести разминку с баскетбольным мячом; совершенствовать технику выполнения штрафных бросков; провести спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с.241-243 В.И.Ляха
27/12	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Провести разминку с баскетбольным мячом; выполнить контрольные баскетбольные упражнения; провести спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с.234,235 В.И.Ляха
Гимнастика			
28/1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Провести инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой; разучить разминку на гимнастических матах, технику выполнения строевых упражнений; повторить акробатические элементы; провести гимнастическую эстафету	Прочитать с.140,141 В.И.Ляха
29/2	Длинный кувырок с разбега	Повторить разминку на гимнастических матах, технику выполнения кувырка вперед с разбега, технику выполнения акробатических элементов; провести гимнастическую эстафету	Прочитать с.146 В.И.Ляха
30/3	Стойка на голове и руках	Повторить разминку на гимнастических матах, разучить технику выполнения стойки на голове и руках; повторить технику вращения обруча	Прочитать с.145,146 В.И.Ляха
31/4	Акробатические комбинации	Разучить разминку с гимнастическим обручем; повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику стойки на голове и руках, технику лазанья по канату	Прочитать с.146-148 В.И.Ляха
32/5	Акробатические комбинации	Повторить разминку с гимнастическим обручем; совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций, технику лазанья по канату	Прочитать с.48,49 В.И.Ляха

33/6	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Разучить разминку с гимнастической палкой, технику соскока из упора присев с гимнастического бревна; повторить упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Прочитать с.142,143 В.И.Ляха
34/7	Подъем переворотом махом и подъем силой	Повторить разминку с гимнастической палкой, технику подъема переворотом, правила составлений комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; разучить технику подъема переворотом махом и подъема силой	Прочитать с.142 В.И.Ляха
35/8	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Разучить разминку с гимнастической палкой, технику выполнения танцевальных шагов польки; повторить технику выполнения подъема разгибом на перекладине, подъема переворотом махом и подъема силой, подготовить комбинацию на гимнастическом бревне	Повторить весь материал по теме «Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине»
36/9	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Повторить разминку с гимнастической палкой, совершенствовать технику выполнения комбинаций на перекладине, технику выполнения комбинаций на гимнастическом бревне	Прочитать с. 50-53 В.И.Ляха
37/10	Упражнения на брусьях	Разучить разминку с набивными мячами; повторить изученные упражнения на брусьях; совершенствовать технику выполнения подъема переворотом и подъема разгибом; провести гимнастическую эстафету	Прочитать с. 54-56 В.И.Ляха
38/11	Упражнения на брусьях	Повторить разминку с набивными мячами; выполнить упражнения на брусьях; провести гимнастическую эстафету	Прочитать с.144,145 В.И.Ляха
39/12	Комбинации на брусьях	Разучить разминку с гимнастической скакалкой, комбинацию на брусьях; провести гимнастическую эстафету и ОФП	Прочитать с. 58-62 В.И.Ляха
40/13	Комбинации на брусьях	Повторить разминку с гимнастической скакалкой, комбинацию на брусьях; провести гимнастическую эстафету и ОФП	Прочитать с. 63,64 В.И.Ляха
41/14	Контрольный урок по теме «Брусья»	Провести разминку с гимнастической палкой, выполнить контрольные комбинации на брусьях; провести гимнастическую эстафету	Прочитать с. 64,66 В.И.Ляха
42/15	Опорные прыжки	Разучить разминку на месте; повторить технику выполнения опорных прыжков «ноги врозь» и «согнув ноги», технику лазанья по гимнастической стенке; провести игровое упражнение «Позвони в колокольчик»	Прочитать с.147 В.И.Ляха

43/16	Опорные прыжки боком	Провести разминку в движении; разучить технику выполнения опорного прыжка боком; провести игровое упражнение «Позвони в колокольчик»	Прочитать с. 67-69 В.И.Ляха
44/17	Опорные прыжки	Разучить разминку с гимнастической скакалкой, совершенствовать технику выполнения опорных прыжков; пройти гимнастическую полосу препятствий; повторить технику лазанья по канату	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Опорные прыжки»
45/18	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	Провести разминку с гимнастической скакалкой, выполнить контрольные опорные прыжки; подвести итоги; выполнить усложненные варианты опорных прыжков	Прочитать с. 68-72 В.И.Ляха
Спортивные игры			
46/13	Спортивная игра «Гандбол»	Разучить разминку с мячом в парах; повторить правила спортивной игры «Гандбол»; провести гандбольные упражнения и броски мяча по воротам с дальних дистанций, спортивную игру «Гандбол»	Прочитать с. 72-74 В.И.Ляха
47/14	Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе	Повторить разучить разминку с мячом в парах; разучить технику бросков из опорного положения с отклонением туловища, правила взаимодействия вратаря с защитником; провести спортивную игру «Гандбол»	Прочитать с.112,113 В.И.Ляха
48/15	Спортивная игра «Гандбол»	Провести разминку с мячом в парах; повторить технику бросков из опорного положения с отклонением туловища, правила взаимодействия вратаря с защитником; провести спортивную игру «Гандбол»	Регулярно делать зарядку. Подготовить лыжи и лыжную форму
Лыжная подготовка			
49/1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход	Повторить инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой; проверить форму и лыжное снаряжение; повторить технику выполнения попеременного двушажного хода, технику выполнения одновременного двушажного хода; выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего»	Прочитать с.176 В.И.Ляха
50/2	Попеременный четырехшажный ход	Провести разминку на лыжах без лыжных палок; разучить технику передвижения попеременным четырехшажным ходом; совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом; провести игровое упражнение «Догони впередиидущего»	Прочитать с.177.178 В.И.Ляха

51/3	Переход с попеременных ходов на одновременные	Повторить разминку на лыжах без лыжных палок; разучить технику перехода с попеременных ходов на одновременные; повторить технику выполнения одновременного бесшажного хода, технику выполнения одновременного одношажного хода, провести подвижную игру на лыжах «Накаты»	Прочитать с.178 В.И.Ляха
52/4	Чередование различных лыжных ходов	Провести разминку на лыжах; повторить технику перехода с одного лыжного хода на другой, технику одновременного одношажного хода, технику попеременного четырехшажного хода; провести подвижную игру на лыжах «Накаты»	Прочитать с.179 В.И.Ляха
53/5	Чередование различных лыжных ходов	Разучить разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой; технику выполнения одновременного одношажного хода, провести подвижную игру на лыжах «Накаты»	Прочитать с.179 В.И.Ляха
54/6	Коньковый ход на лыжах	Повторить разминку на лыжах с лыжными палками; технику передвижения коньковым ходом, технику чередования лыжных ходов; пройти дистанцию 1,5км на лыжах	Прочитать с.179 В.И.Ляха
55/7	Коньковый ход на лыжах	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; технику передвижения коньковым ходом, технику чередования лыжных ходов; пройти дистанцию 1,5км на лыжах	Прочитать с.214-216 В.И.Ляха
56/8	Подъемы на склон и спуски со склона	Провести разминку на лыжах; повторить технику подъемов на склон и спуски со склона; совершенствовать технику передвижения коньковым ходом, технику торможения «плугом»	Прочитать с.216-218 В.И.Ляха
57/9	Подъемы на склон и спуски со склона	Провести разминку на лыжах; повторить технику подъемов на склон и спуски со склона; совершенствовать технику передвижения коньковым ходом, технику торможения «плугом»	Прочитать с.217-221 В.И.Ляха
58/10	Торможение боковым соскальзыванием	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику подъемов на склон и спуски со склона; повторить технику торможения боковым соскальзыванием; провести подвижную игру «Затормози в квадрате»	Прочитать с.221-224 В.И.Ляха
59/11	Торможение боковым соскальзыванием	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику подъемов на склон и спуски со склона; повторить технику торможения боковым	Прочитать с.224-228 В.И.Ляха

		соскальзыванием; провести подвижную игру «Затормози в квадрате»	
60/12	Прохождение дистанции 2,5км на лыжах	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; пройти дистанцию 2,5км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуски со склона	Прочитать с.114 В.И.Ляха
61/13	Прохождение дистанции 3км на лыжах	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; пройти дистанцию 3км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуски со склона	Прочитать с.114 В.И.Ляха
62/14	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	Провести разминку на лыжах; выполнить контрольные упражнения; различные лыжные ходы, спуски, подъемы и торможения	Прочитать с.74,75 В.И.Ляха
Спортивные игры			
63/16	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	Разучить разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками, правила спортивной игры «Волейбол»; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.130 В.И.Ляха
64/17	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя в прыжке и назад	Повторить разминку с волейбольным мячом; совершенствовать технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками сверху в прыжке и назад; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.128 В.И.Ляха
65/18	Волейбол. Передачи мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Разучить разминку с волейбольным мячом в парах; повторить технику приема и передач мяча снизу и сверху, технику передачи мяча сверху двумя в прыжке и назад; совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча; провести подвижную игру «Точная подача»	Прочитать с.131 В.И.Ляха
66/19	Сложнокоординационные волейбольные упражнения	Повторить разминку с волейбольным мячом в парах; разучить технику приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.132 В.И.Ляха
67/20	Волейбол. Прямой нападающий удар	Разучить разминку с набивными мячами; повторить технику приема мяча, отраженного сеткой; повторить технику приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.132,133 В.И.Ляха
68/21	Волейбол. Прямой нападающий удар	Повторить разминку с набивными мячами; повторить технику приема мяча, отраженного сеткой; повторить технику приема мяча	Прочитать с.74-78

		одной рукой с последующим перекатом в сторону; провести спортивную игру «Волейбол»	В.И.Ляха
69/22	Волейбол. Блокирование	Разучить разминку с волейбольным мячом, технику блокирования летящего мяча; совершенствовать технику прямого нападающего удара; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.79-82 В.И.Ляха
70/23	Волейбол. Блокирование	Повторить разминку с волейбольным мячом, технику блокирования летящего мяча; совершенствовать технику прямого нападающего удара; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.83,84 В.И.Ляха
71/24	Волейбол. Тактические действия	Провести разминку с гимнастическими скакалками; совершенствовать технику подач; повторить тактические действия во время проведения спортивной игры «Волейбол»; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.85-90 В.И.Ляха
72/25	Волейбол. Игра по правилам	Повторить разминку с гимнастическими скакалками, волейбольные упражнения в парах; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.90-93 В.И.Ляха
73/26	Волейбол. Игра по правилам	Повторить разминку с гимнастическими скакалками, совершенствовать технику выполнения волейбольных упражнений в парах; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.180,181 В.И.Ляха
74/27	Волейбол. Игра по правилам	разучить разминку с гантелями, совершенствовать технику выполнения волейбольных упражнений в парах; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.182 В.И.Ляха
75/28	Контрольный урок по теме «Волейбол»	Провести разминку с волейбольным мячом, выполнить контрольные волейбольные упражнения; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.182-186 В.И.Ляха
Легкая атлетика			
76/16	Прыжки в высоту	Разучить разминку на месте, технику прыжка в высоту с разбега способом «перекидной»; повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивание»; провести подвижную игру «Салки и мяч»	Прочитать с.162,163 В.И.Ляха
77/17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	Повторить разминку на месте, провести тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание», подвижную игру «Салки и мяч»	Прочитать с.169-170 В.И.Ляха

78/18	Прыжки в высоту	Провести разминку на месте, совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной», подвижную игру «Салки и мяч»	Прочитать с.42-44 В.И.Ляха
79/19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	Разучить разминку с набивными мячами; преодолеть легкоатлетическую полосу препятствий; повторить технику преодоления препятствия наступанием и прыжковым бегом	Прочитать с.44,45 В.И.Ляха
80/20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	Повторить разминку с набивными мячами; преодолеть легкоатлетическую полосу препятствий; совершенствовать технику преодоления препятствия наступанием и прыжковым бегом	Прочитать с.45-47 В.И.Ляха
Спортивные игры			
81/29	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	Разучить разминку с футбольным мячом, технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы; провести инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр; выполнить игровые упражнения с ведением мяча	Прочитать с.121 В.И.Ляха
82/30	Удары по летящему мячу подъемом ноги	Повторить разминку с футбольным мячом, технику удара по летящему мячу подъемом ноги; совершенствовать технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы; провести спортивную игру «Мини-футбол»	Прочитать с.122 В.И.Ляха
83/31	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги	Провести разминку с футбольным мячом, технику удара по летящему мячу подъемом ноги, технику удара по катящемуся мячу подъемом ноги; провести спортивную игру «Мини-футбол»	Прочитать с.121,122 В.И.Ляха
84/32	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	Разучить разминку с футбольным мячом в парах, технику остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы; совершенствовать технику удара по мячу подъемом ноги; провести спортивную игру «Мини-футбол»	Прочитать с.122,123 В.И.Ляха
85/33	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	Повторить разминку с футбольным мячом, разучить технику остановки мяча грудью; повторить технику удара головой по летящему мячу, технику вбрасывания мяча из-за боковой; провести спортивную игру «Мини-футбол»	Прочитать с.123,124 В.И.Ляха
86/34	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	Разучить беговую разминку; повторить технику вбрасывания мяча из-за боковой, технику удара серединой лба по мячу,	Подготовиться к контрольному

		технику остановки мяча грудью; провести спортивную игру «Мини-футбол»	уроку по теме «Футбол»
87/35	Контрольный урок по теме «Футбол»	Провести разминку с футбольным мячом; выполнить контрольные упражнения; провести спортивную игру «Футбол»; подвести итоги четверти	Регулярно делать зарядку
88/36	Спортивные игры	Провести разминку в движении, спортивные игры и эстафеты	Прочитать с.236,237 В.И.Ляха
Легкая атлетика			
89/21	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Провести разминку с малыми мячами, тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель; повторить технику метания мяча на дальность; провести подвижную игру «Точно в цель»	Прочитать с.244,245 В.И.Ляха
90/22	Метание малого мяча в вертикальную цель	Провести разминку с малыми мячами, тестирование метания малого мяча в вертикальную цель; повторить технику метания мяча на точность от стены; провести подвижную игру «Точно в цель»	Прочитать с.246-248 В.И.Ляха
91/23	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Провести беговую разминку; выполнить специальные беговые упражнения; провести беговую эстафету	Прочитать с.248,249 В.И.Ляха
92/24	Тестирование бега на 100м	Провести беговую разминку, тестирование бега на 100м, беговую эстафету	Прочитать с.156 В.И.Ляха
93/25	Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3*10м	Провести разминку в движении, тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3*10м, футбольное упражнение	Прочитать с.156,157 В.И.Ляха
94/26	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Провести разминку в движении, тестирование метания мяча на дальность с разбега; совершенствовать технику бега на длинные дистанции	Прочитать с.159,160 В.И.Ляха
95/27	Тестирование прыжка в длину с разбега	Провести беговую разминку, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», способом «прогнувшись», способом «ножницы»; провести тестирование прыжка в длину с разбега	Придумать и записать эстафеты с элементами спортивных игр
96/28	Равномерный бег. Развитие выносливости	Провести разминку на развитие гибкости; совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 2500м, спортивные и подвижные игры	Написать сообщение о двух российских бегунах

97/29	Равномерный бег. Развитие выносливости	Провести разминку на развитие гибкости; совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 2500м, спортивные и подвижные игры	Написать сообщение о двух российских легкоатлетах
98/30	Тестирование бега на 2000 и 3000м	Провести разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 2000 и 3000м, спортивные и подвижные игры	Подготовить дневники самоконтроля
99/31	Эстафетный бег	Провести беговую разминку; повторить технику эстафетного бега; пройти легкоатлетическую полосу препятствий	Подготовиться к эстафетному бегу
100/3 2	Эстафетный бег	Провести беговую разминку; повторить технику эстафетного бега; пройти легкоатлетическую полосу препятствий	Придумать упражнения, которые можно проводить в движении
101/3 3	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	Провести разминку в движении, эстафеты, скоростно-силовую подготовку; выполнить упражнения на развитие памяти	Решить, в какие спортивные или подвижные игры поиграть на заключительном уроке
102/3 4	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	Провести разминку в движении, эстафеты, подвижные и спортивные игры	Вести здоровый и подвижный образ жизни

Контрольно-измерительные материалы

5 класс

Контрольные упражнения

оценка упражнение	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	Неудовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно	Неудовлетворительно
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 -12,0	12,1 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 -11,9	12,0 и больше
Бег 300м, мин, с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 -1,25	1,26 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 -1,20	1,21 и больше
Бег 1000м, мин, с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 -8,10	8,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 -6,50	6,51 и больше

					е			
Бег 1500м, мин, с	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 -9,00	9,01 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,16 -8,40	8,41 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	330 и больше	329-231	230 -220	219 и больше	360 и больше	359-271	270 -260	259 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109-90	89 -80	79 и больше	115 и больше	114-95	94 -90	89 и меньше
Метание мяча /150г/,м	23 и больше	22-16	15 -10	9 и больше	38 и больше	37-23	22 -19	18 и меньше

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
2 км/м, с/	14,30 и меньше	14,31-15,29	15,30 - 15,40	15,41 и больше	14,00 и меньше	14,01-14,59	15,00 - 15,30	15,31 и больше
3км	Без учета времени							

Контрольные тесты

Оценка /упражнение	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Бег 30м, с	8,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 -6,5	6,6 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 -6,4	6,5 и больше
Челночный бег 3х10м, с	8,4 и меньше	8,5-8,9	9,0 -9,4	9,5 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 -9,0	9,1 и больше
И Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 -135	134 и меньше	184 и больше	183-145	144 -140	139 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 -90	89 и меньше	105 и больше	104-85	84-80	79 и меньше
Подтягивание /девочки из виса лежа; мальчики из виса/, кол-во раз	15 и больше	14-7	6 -4	3 и меньше	9 и больше	8-5	4 -3	2 и меньше
Поднимание туловища,	17 и больше	16-11	10 -8	7 и меньше	23 и больше	22-13	12 -9	8 и меньше

кол-во раз за 30с					е			
Сила кисти, кг	20 и больше	19-15	14 -10	9 и меньше	28 и больш е	27-21	20 -18	17 и меньше

6 класс Контрольные упражнения

оценка упражнение	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетв о- рительно	Неудовле т вори тельно	отлично	хорошо	удовлетв о- рительно	Неудов летвор и тельно
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 -12,0	12,1 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 -11,9	12,0 и больше
Бег 300м, мин, с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 -1,25	1,26 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 -1,20	1,21 и больше
Бег 1000м, мин, с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 -8,10	8,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 -6,50	6,51 и больше
Бег 1500м, мин, с	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 -9,00	9,01 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,16 -8,40	8,41 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	330 и больше	329-231	230 -220	219 и больше	360 и больш е	359-271	270 -260	259 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109-90	89 -80	79 и больше	115 и больш е	114-95	94 -90	89 и меньше
Метание мяча /150г/,м	23 и больше	22-16	15 -10	9 и больше	38 и больш е	37-23	22 -19	18 и меньше

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетв о- рительно	неудовлет воритель но	отлично	хорошо	удовлетв о- рительно	неудовлет воритель но
2 км/м, с/	14,30 и меньше	14,31-15,29	15,30 -15,40	15,41 и больше	14,00 и меньше	14,01-14,59	15,00 -15,30	15,31 и больше
3км	Без учета времени							

Контрольные тесты

Оценка упражнение	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетв о- рительно	неудовлет воритель но	отлично	хорошо	удовлетв о- рительно	неудовлет воритель но

Бег 30м, с	8,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 -6,5	6,6 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 -6,4	6,5 и больше
Челночный бег 3x10м, с	8,4 и меньше	8,5-8,9	9,0 -9,4	9,5 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 -9,0	9,1 и больше
И Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 -135	134 и меньше	184 и больше	183-145	144 -140	139 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 -90	89 и меньше	105 и больше	104-85	84-80	79 и меньше
Подтягивание /девочки из виса лежа; мальчики из виса/, кол-во раз	15 и больше	14-7	6 -4	3 и меньше	9 и больше	8-5	4 -3	2 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30с	17 и больше	16-11	10 -8	7 и меньше	23 и больше	22-13	12 -9	8 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19-15	14 -10	9 и меньше	28 и больше	27-21	20 -18	17 и меньше

Критерии оценивания

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

По технике владения двигательными действиями /умениями, навыками/.

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

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

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

Оценка «2»- двигательное действие не выполнено

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

8 класс

Контрольные упражнения

оценка упражнение	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	Неудовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно	Неудовлетворительно
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 -12,0	12,1 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 -11,9	12,0 и больше
Бег 300м, мин, с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 -1,25	1,26 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 -1,20	1,21 и больше
Бег 1000м, мин, с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 -8,10	8,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 -6,50	6,51 и больше
Бег 1500м, мин, с	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 -9,00	9,01 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,16 -8,40	8,41 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	330 и больше	329-231	230 -220	219 и больше	360 и больше	359-271	270 -260	259 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109-90	89 -80	79 и больше	115 и больше	114-95	94 -90	89 и меньше
Метание мяча /150г/,м	23 и больше	22-16	15 -10	9 и больше	38 и больше	37-23	22 -19	18 и меньше

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
2 км/м, с/	14,30 и меньше	14,31-15,29	15,30 - 15,40	15,41 и больше	14,00 и меньше	14,01-14,59	15,00 - 15,30	15,31 и больше
3км	Без учета времени							

Контрольные тесты

Оценка упражнение	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Бег 30м, с	8,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 -6,5	6,6 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 -6,4	6,5 и больше
Челночный бег 3x10м, с	8,4 и меньше	8,5-8,9	9,0 -9,4	9,5 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 -9,0	9,1 и больше
И Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 -135	134 и меньше	184 и больше	183-145	144 -140	139 и меньше

Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 -90	89 и меньше	105 и больше	104-85	84-80	79 и меньше
Подтягивание /девочки из виса лежа; мальчики из виса/, кол-во раз	15 и больше	14-7	6 -4	3 и меньше	9 и больше	8-5	4 -3	2 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30с	17 и больше	16-11	10 -8	7 и меньше	23 и больше	22-13	12 -9	8 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19-15	14 -10	9 и меньше	28 и больше	27-21	20 -18	17 и меньше

9 класс

Контрольно-измерительные материалы

Таблицы результатов даны по учебнику «Физическая культура 8-9 классы; учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я.Виленского, Москва, Просвещение. 2014.

Контрольные упражнения

оценка \ упражнение	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	Неудовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно	Неудовлетворительно
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 -12,0	12,1 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 -11,9	12,0 и больше
Бег 300м, мин, с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 -1,25	1,26 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 -1,20	1,21 и больше
Бег 1000м, мин, с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 -8,10	8,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 -6,50	6,51 и больше
Бег 1500м, мин, с	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 -9,00	9,01 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,16 -8,40	8,41 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	330 и больше	329-231	230 -220	219 и больше	360 и больше	359-271	270 -260	259 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109-90	89 -80	79 и больше	115 и больше	114-95	94 -90	89 и меньше
Метание мяча /150г/м	23 и больше	22-16	15 -10	9 и больше	38 и больше	37-23	22 -19	18 и меньше

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно

2 км/м, с/	14,30 и меньше	14,31- 15,29	15,30 -15,40	15,41 больше и	14,00 и меньше	14,01- 14,59	15,00 15,30	-	15,31 и больше
3км	Без учета времени								

Контрольные тесты

Оценка упражнение	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетво- рительно	неудовлет ворительно	отлично	хорошо	удовлетво- рительно	неудовлет ворительно
Бег 30м, с	8,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 -6,5	6,6 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 -6,4	6,5 и больше
Челночный бег 3x10м, с	8,4 и меньше	8,5-8,9	9,0 -9,4	9,5 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 -9,0	9,1 и больше
И Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 -135	134 и меньше	184 и больше	183- 145	144 -140	139 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 -90	89 и меньше	105 и больше	104-85	84-80	79 и меньше
Подтягивание /девочки из виса лежа; мальчики из виса/, кол-во раз	15 и больше	14-7	6 -4	3 и меньше	9 и больше	8-5	4 -3	2 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30с	17 и больше	16-11	10 -8	7 и меньше	23 и больше	22-13	12 -9	8 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19-15	14 -10	9 и меньше	28 и больше	27-21	20 -18	17 и меньше

Критерии оценивания

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

По технике владения двигательными действиями /умениями, навыками/.

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

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

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

Оценка «2»- двигательное действие не выполнено

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