

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2008); Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П.Кезина. - М.: Просвещение, 2010). Данная программа конкретизирует содержание стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся. При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Лях В.И, М.Я. Виленский «Программа физического воспитания учащихся 1 - 9 классов». – М.: Просвещение, 2014 г.

Программа предназначена для учащихся 1 - 9 общеобразовательных классов.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на два раздела программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов .

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта .

В программу входят: основы знаний о физкультурной деятельности: история спорта, психолого-социальные основы, медико-биологические основы; способы физкультурной деятельности: практические умения, двигательные действия и навыки, общеразвивающие физические упражнения, распределение учебного материала на разделы программы.

Основы знаний о физкультурной деятельности.

Исторические основы: История зарождения современных Олимпийских игр, их роль и значение в современном мире. История Олимпийского движения в России, ее выдающиеся спортсмены. Массовый спорт и спорт высших достижений. Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни. Характеристика видов и разновидностей туризма.

Психолого-социальные основы: Физическая подготовка и ее базовые основы. Техника движений и ее связь с координацией. Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий, педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению. Профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Правила по технике безопасности, страховка и само страховка, использование подводящих и подготовительных упражнений, способы и приемы массажа и самомассажа. Организация и проведение туристских походов. Оказание доврачебной помощи при ушибах, переломах, пищевых отравлениях, тепловых и солнечных ударах, обморожениях.

Медико-биологические основы: Физическая и умственная работоспособность, ее связь с физической подготовленностью человека. Понятие утомление и переутомление организма. Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность. Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность.

Способы физкультурной деятельности.

Практические умения: Способы организации и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовки.

Двигательные действия и навыки: кувырки, стойки, опорные прыжки, упражнения на высокой перекладине, различные старты, бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание мяча, метание гранаты, толкание набивного мяча, прикладные действия с баскетбольным, волейбольным, футбольным, теннисным мячом.

Общеразвивающие физические упражнения: развитие скоростных способностей, силовых способностей, развитие выносливости, развитие координации, развитие гибкости.

В данном планировании учтено прохождение разделов: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика, футбол, русская лапта.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится три раза в учебном году: в сентябре, декабре и мае с помощью тестов: бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание, наклоны вперед из положения сидя, поднимание туловища за 30 сек., бег 1000м.

В каждом триместре есть контрольные упражнения (бег 60м., метание мяча на дальность и т.д.) которые оцениваются по пятибалльной системе. Оцениваются учащиеся также за умение выполнять прикладные действия с мячом, за технику и тактику игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1 – 4 КЛАСС

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении обще-развивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Обще-развивающие упражнения

* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_ минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием

Содержание учебного предмета

1-2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Обще-развивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3-4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Обще-развивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

5 – 9 КЛАСС

Тема	Результаты обучения	
	Предметные	Метапредметные
Тема 1. Основы знаний	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none">• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;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;
Тема 2. Легкая атлетика	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none">• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none">1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного

	<ul style="list-style-type: none"> • способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. 	<p>выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>3) 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 и по аналогии) и делать выводы;</p>
<p>Тема 3. Баскетбол</p>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; • умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <p>1) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</p> <p>2) 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>3) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;</p>

<p>Тема 4. Гимнастика</p>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; • способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 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;

<p>Тема 5. Футбол</p>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <p>1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>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;</p>
<p>Тема 6. Волейбол</p>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <p>1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать,</p>

		самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
--	--	--

Личностные результаты обучения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-2 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
1	1	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. Бег 30 м. Высокий старт.</i>	1		
2	2	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Бег 30 м.</i>	1		
3	3	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Бег 30 м.</i>	1		
4	4	<i>Прыжки в длину с места. Подтягивания.</i>	1		
5	5	<i>Прыжки в длину с места</i>	1		
6	6	<i>Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
7	7	<i>Метания мяча.</i>	1		
8	8	<i>Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.</i>	1		
9	9	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Метания мяча.</i>	1		
10	10	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Прыжки через скакалку.</i>	1		
11	11	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Прыжки через скакалку.</i>	1		
12	12	<i>Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.</i>	1		

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			12		
13	13	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения Эстафеты.</i>	1		
14	14	<i>Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».</i>	1		
15	15	<i>Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.</i>	1		
16	16	<i>Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».</i>	1		
17	17	<i>Ведение мяча на месте. Эстафеты.</i>	1		
18	18	<i>Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».</i>	1		
19	19	<i>Ведение мяча на месте. Эстафеты.</i>	1		
20	20	<i>Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
21	21	<i>Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
22	22	<i>Поднимание туловища – 30 сек.</i>	1		

		<i>Подвижная игра «Попади в мяч».</i>			
23	23	<i>Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».</i>	1		
24	24	<i>Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».</i>	1		

		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
25	1	<i>ТБ на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.</i>	1		
26	2	<i>Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.</i>	1		
27	3	<i>Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.</i>	1		
28	4	<i>Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.</i>	1		
29	5	<i>Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.</i>	1		
30	6	<i>Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.</i>	1		
31	7	<i>Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.</i>	1		
32	8	<i>Упражнения в равновесии. Подтягивания.</i>	1		
33	9	<i>Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.</i>	1		
34	10	<i>Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.</i>	1		
35	11	<i>Строевые упражнения Лазание по наклонной скамейке.</i>	1		
36	12	<i>Строевые упражнения. Подтягивания.</i>	1		
37	13	<i>Строевые упражнения. Упражнение на гибкость.</i>	1		
38	14	<i>Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.</i>	1		
39	15	<i>Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.</i>	1		
40	16	<i>Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.</i>	1		
41	17	<i>Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подтягивания.</i>	1		
42	18	<i>Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.</i>	1		
43	19	<i>Акробатические упражнения.</i>	1		
44	20	<i>Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.</i>	1		
45	21	<i>Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.</i>	1		
46	22	<i>Строевые упражнения. Акробатические упражнения.</i>	1		
47	23	<i>Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.</i>	1		

48	24	<i>Строевые упражнения. Акробатические упражнения.</i>	1		
----	----	--	---	--	--

Подвижные игры с элементами спортивных игр			16		
49	1	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1		
50	2	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	1		
51	3	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1		
52	4	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1		
53	5	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»».	1		
54	6	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	1		
55	7	Ловля и передача мяча в движении.	1		
56	8	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1		
57	9	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1		
58	10	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	1		
59	11	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1		
60	12	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1		
61	13	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1		
62	14	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1		
63	15	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1		
64	16	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			11		
65	17	<i>Т.Б. на уроке по подвижным игра. Эстафеты.</i>	1		
66	18	<i>Строевые упражнения. Ведения мяча</i>	1		

		<i>в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>			
67	19	<i>Ведения мяча в шаге. Эстафеты.</i>	1		
68	20	<i>Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
69	21	<i>Бросок мяча 1кг. Эстафеты.</i>	1		
70	22	<i>Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
71	23	<i>Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.</i>	1		
72	24	<i>Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».</i>	1		
73	25	<i>Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.</i>	1		
74	26	<i>Строевые упражнения. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.</i>	1		
75	27	<i>Строевые упражнения. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».</i>	1		

		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9		
76	1	<i>Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».</i>	1		
77	2	<i>Строевые упражнения.. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.</i>	1		
78	3	<i>Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».</i>	1		
79	4	<i>Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.</i>	1		
80	5	<i>Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
81	6	<i>Ведения мяча в шаге. Эстафеты.</i>	1		
82	7	<i>Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
83	8	<i>Бросок мяча 1кг. Эстафеты.</i>	1		
84	9	<i>Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15		
85	10	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
86	11	<i>Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
87	12	<i>Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
88	13	<i>Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
89	14	<i>Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
90	15	<i>Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
91	16	<i>Высокий старт. Бег 1000 м.</i>	1		

92	17	<i>Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
93	18	<i>Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
94	19	<i>Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
95	20	<i>Высокий старт. Бег 1000 м.</i>	1		
96	21	<i>Бег 30 м. Метания мяча.</i>	1		
97	22	<i>Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
98	23	<i>Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
99	24	<i>Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
100	25	<i>Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
101	26	<i>Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
102	27	<i>Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3-4 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	план	факт
1	1	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.</i>	1		
3	3	<i>Бег 60 м. Метание мяча.</i>	1		
4	4	<i>Бег 60 м. Прыжок в длину с места.</i>	1		
5	5	<i>Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
6	6	<i>Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.</i>	1		
7	7	<i>Прыжок в длину с места. Метание мяча.</i>	1		
8	8	<i>Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
9	9	<i>Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	1		
10	10	<i>Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.</i>	1		
11	11	<i>Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	1		
12	12	<i>Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	1		
13	13	<i>Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	1		
14	14	<i>Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	1		

15	15	<i>Бег на 1500 м.</i>	1		
----	----	-----------------------	---	--	--

		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9		
16	16	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		
17	17	<i>Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
18	18	<i>Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		
19	19	<i>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
20	20	<i>Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.</i>	1		
21	21	<i>Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
22	22	<i>Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.</i>	1		
23	23	<i>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
24	24	<i>Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.</i>	1		

		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
25	1	<i>Т.Б. на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения.</i>	1		
26	2	<i>Упражнения в висе стоя и лежа.</i>	1		
27	3	<i>Дазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).</i>	1		
28	4	<i>Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.</i>	1		
29	5	<i>Дазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.</i>	1		
30	6	<i>Строевые упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.</i>	1		
31	7	<i>Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.</i>	1		

32	8	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	1		
33		Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
34	10	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1		
35	11	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1		
36	12	Упражнения на равновесие (на бревне).	1		
37	13	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1		
38	14	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1		
39	15	Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
40	16	Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1		
41	17	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
42	18	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
43	19	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
44	20	Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1		
45	21	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1		
46	22	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У.	1		
47	23	Акробатические упражнения.	1		
48	24	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	1		

		Подвижные игры с элементами спортивных игр	16		
49	1	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»».	1		
50	2	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай	1		
51	3	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай	1		
52	4	Ловля и передача мяча в движении.	1		
53	5	Ловля и передача мяча в движении.	1		
54	6	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	1		
55	7	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	1		
56	8	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1		
57	9	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1		
58	10	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1		
59	11	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1		
60	12	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1		
61	13	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1		
62	14	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему	1		
63	15	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1		
64	16	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	14		
65	17	<i>Г.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		
66	18	<i>Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
67	19	<i>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		
68	20	<i>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
69	21	<i>Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.</i>	1		
70	22	<i>Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
71	23	<i>Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.</i>	1		

72	24	<i>Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».</i>	1		
73	25	<i>Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.</i>	1		
74	26	<i>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
75	27	<i>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		
76	28	<i>Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
77	29	<i>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».</i>	1		
78	30	<i>Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.</i>	1		

		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9		
79	1	<i>Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		
80	2	<i>Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
81	3	<i>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		
82	4	<i>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
83	5	<i>Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.</i>	1		
84	6	<i>Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
85	7	<i>Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.</i>	1		
86	8	<i>Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		
87	9	<i>Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.</i>	1		

		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15		
88	10	<i>Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
89	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.</i>	1		
90	12	<i>Бег 60 м. Метание мяча.</i>	1		
91	13	<i>Бег 60 м. Прыжок в длину с места.</i>	1		
92	14	<i>Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
93	15	<i>Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.</i>	1		
94	16	<i>Прыжок в длину с места. Метание мяча.</i>	1		
95	17	<i>Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
96	18	<i>Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	1		
97	19	<i>Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.</i>	1		
98	20	<i>Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	1		
99	21	<i>Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	1		
100	22	<i>Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	1		
101	23	<i>Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	1		
102	24	<i>Бег на 1500 м.</i>	1		

Календарно – тематическое планирование для 5 класса.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Д/З	Дата проведения	
					план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Комплекс утренней гимнастики		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Отжимание		
3	Спринтерский бег	Стартовый разгон		Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.		
4		Высокий старт		Комплекс ОРУ		
5		Высокий старт Бег со старта в гору		Бег 10-12 мин		
6		Финальное усилие.		Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		
7		Эстафеты.		Комплекс утренней гимнастики		
8		Развитие скоростных способностей.		Упражнение на пресс 20-25раз		
9		Развитие скоростной выносливости		Отжимание		
10		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.		Комплекс ОРУ		
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
12		Метание мяча на дальность.		Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки		

				18 раз.		
13		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
15		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
16		Прыжок в длину с разбега.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	Упражнение на пресс 20-25раз		
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
20		Развитие силовой выносливости		Упражнение на пресс 20-25раз		
21		Преодоление препятствий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
22		Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
23		Переменный бег		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
24		Переменный бег – 10 минут.		Упражнение на пресс 20-25раз		
25		Гладкий бег		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
26		Кроссовая подготовка		Упражнение на пресс 20-25раз		
27	II четверть	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		

28	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
30		Ловля и передача мяча.		Упражнение на пресс 20-25раз		
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.		Упражнение на пресс 20-25раз		
32		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
33		Ведение мяча		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
35		Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
36		Бросок мяча		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
37		Броски мяча двумя руками от груди с места		Упражнение на пресс 20-25раз		
38		Тактика свободного нападения		Упражнение на пресс 20-25раз		

39		Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
40		Вырывание и выбивание мяча.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
41		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
42		Нападение быстрым прорывом.		Прыжки через скакалку.		
43		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
44		Взаимодействие двух игроков		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
45		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
46		Игровые задания		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
47	III четверть	Развитие кондиционных и координационных способностей.		Прыжки через скакалку.		
48	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	14	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
49		СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
50		Акробатические упражнения		Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз		

51		Акробатические упражнения Упражнения на пресс.		Упор присев – упор лежа 14-16 раз		
52		Развитие гибкости		Прыжки через скакалку.		
53		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
54		Упражнения в висях и упорах.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
55		Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
56		Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
57		Развитие силовых способностей		Прыжки через скакалку.		
58		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
59		Развитие координационных способностей		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
60		Развитие координационных		Отжимание от пола		

		способностей. Дыхательные упражнения.				
61		Развитие скоростно- силовых способностей.		Прыжки через скакалку.		
62		Развитие скоростно- силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
63	Волейбол	Инструктаж Т/Б	16	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
65		Прием и передача мяча.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
66		Передача мяча в стену в движении.		Прыжки через скакалку.		
67		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
68		Нижняя подача мяча.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.		

70		Подвижная игра «Поддай и попади».		Прыжок с подтягиванием ног к груди		
71		Нападающий удар.		Прыжки через скакалку.		
72		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
73		Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
74		Развитие координационных способностей.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
75		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
76		Тактика игры.		Прыжки через скакалку.		
77		Тактика свободного нападения.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
78	IV четверть	Тактика игры. Учебная игра.		«Пистолет» (приседание на		
79	Легкая атлетика Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Сгибание туловища - 20-22 раз (с незафиксированными ногами)		
80		Бег с преодолением препятствий		Бег до 10-15 мин.		
81		Развитие выносливости.		Отжимание от пола 18-22 раз		
82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		Прыжки через скакалку.		
83		Переменный бег		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

84		Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
85		Кроссовая подготовка		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
87		Развитие силовой выносливости		Прыжки через скакалку.		
88		Гладкий бег		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
90		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.		Прыжки через скакалку.		
91		Высокий старт		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
92		Высокий старт Бег со старта в гору		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
93		Финальное усилие.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
94		Эстафеты.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
95		Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.		Прыжки через скакалку.		
96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
98		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		Прыжки через скакалку.		
99		Метание мяча на дальность.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
100		Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
101	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
102		Прыжок в длину с разбега.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

Календарно-тематическое планирование для 6 класса

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Д/З	Дата проведения	
					план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Комплекс утренней гимнастики		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Отжимание		
3	Спринтерский бег	Стартовый разгон		Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.		
4		Высокий старт		Комплекс ОРУ		
5		Высокий старт Бег со старта в гору		Бег 10-12 мин		
6		Финальное усилие.		Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		
7		Эстафеты.		Комплекс утренней гимнастики		
8		Развитие скоростных способностей.		Упражнение на пресс 20-25раз		
9		Развитие скоростной выносливости		Отжимание		
10		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.		Комплекс ОРУ		
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
12		Метание мяча на дальность.		Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		
13		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
14	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	Упражнение на пресс 20-25раз		
15		Развитие силовых		«Пистолет»		

		способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.		(приседание на одной ноге) 10-12		
16		Прыжок в длину с разбега.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	Упражнение на пресс 20-25раз		
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
20		Развитие силовой выносливости		Упражнение на пресс 20-25раз		
21		Преодоление препятствий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
22		Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
23		Переменный бег		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
24		Переменный бег – 10 минут.		Упражнение на пресс 20-25раз		
25		Гладкий бег		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
26		Кроссовая подготовка		Упражнение на пресс 20-25раз		
27	II четверть	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
28	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		

29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
30		Ловля и передача мяча.		Упражнение на пресс 20-25раз		
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.		Упражнение на пресс 20-25раз		
32		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
33		Ведение мяча		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
35		Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
36		Бросок мяча		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
37		Броски мяча двумя руками от груди с места		Упражнение на пресс 20-25раз		
38		Тактика свободного нападения		Упражнение на пресс 20-25раз		
39		Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		

40		Вырывание и выбивание мяча.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
41		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
42		Нападение быстрым прорывом.		Прыжки через скакалку.		
43		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
44		Взаимодействие двух игроков		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
45		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
46		Игровые задания		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
47	III четверть	Развитие кондиционных и координационных способностей.		Прыжки через скакалку.		
48	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	14	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
49		СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
50		Акробатические упражнения		Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз		

51		Акробатические упражнения Упражнения на пресс.		Упор присев – упор лежа 14-16 раз		
52		Развитие гибкости		Прыжки через скакалку.		
53		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
54		Упражнения в вися и упорах.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
55		Упражнения в вися и упорах. Совершенствование упражнений в висах и упорах.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
56		Упражнения в вися и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
57		Развитие силовых способностей		Прыжки через скакалку.		
58		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
59		Развитие координационных способностей		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
60		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.		Отжимание от пола		
61		Развитие скоростно-силовых способностей.		Прыжки через скакалку.		

62		Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
63	<i>Волейбол</i>	Инструктаж Т/Б	16	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
65		Прием и передача мяча.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
66		Передача мяча в стену в движении.		Прыжки через скакалку.		
67		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
68		Нижняя подача мяча.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.		
70		Подвижная игра «Подай и попади».		Прыжок с подтягиванием ног к груди		

71		Нападающий удар.		Прыжки через скакалку.		
72		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
73		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
74		Развитие координационных способностей.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
75		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
76		Тактика игры.		Прыжки через скакалку.		
77		Тактика свободного нападения.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
78	IV четверть	Тактика игры. Учебная игра.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
79	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)		
80		Бег с преодолением препятствий		Бег до 10-15 мин.		
81		Развитие выносливости.		Отжимание от пола 18-22 раз		
82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		Прыжки через скакалку.		
83		Переменный бег		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

84		Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
85		Кроссовая подготовка		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
87		Развитие силовой выносливости		Прыжки через скакалку.		
88		Гладкий бег		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
90		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.		Прыжки через скакалку.		
91		Высокий старт		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
92		Высокий старт Бег со старта в гору		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
93		Финальное усилие.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
94		Эстафеты.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
95		Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.		Прыжки через скакалку.		

96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
98		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		Прыжки через скакалку.		
99		Метание мяча на дальность.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
100		Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
101	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
102		Прыжок в длину с разбега.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

Календарно-тематическое планирование для 7 класса

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Д/З	Дата проведения	
					план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Комплекс утренней гимнастики		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Отжимание		
3	Спринтерский бег	Стартовый разгон		Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.		
4		Высокий старт		Комплекс ОРУ		
5		Высокий старт Бег со старта в гору		Бег 10-12 мин		
6		Финальное усилие.		Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		
7		Эстафеты.		Комплекс утренней гимнастики		
8		Развитие скоростных способностей.		Упражнение на пресс 20-25раз		
9		Развитие скоростной выносливости		Отжимание		
10		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.		Комплекс ОРУ		
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
12		Метание мяча на дальность.		Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		

13		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
14	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	Упражнение на пресс 20-25раз		
15		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
16		Прыжок в длину с разбега.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	Упражнение на пресс 20-25раз		
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
20		Развитие силовой выносливости		Упражнение на пресс 20-25раз		
21		Преодоление препятствий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
22		Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
23		Переменный бег		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
24		Переменный бег – 10 минут.		Упражнение на пресс 20-25раз		
25		Гладкий бег		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
26		Кроссовая подготовка		Упражнение на пресс 20-25раз		

27	II четверть	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
28	<i>Баскетбол</i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
30		Ловля и передача мяча.		Упражнение на пресс 20-25раз		
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.		Упражнение на пресс 20-25раз		
32		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
33		Ведение мяча		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
35		Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
36		Бросок мяча		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
37		Броски мяча двумя руками от груди с места		Упражнение на пресс 20-25раз		

38		Тактика свободного нападения		Упражнение на пресс 20-25раз		
39		Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
40		Вырывание и выбивание мяча.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
41		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
42		Нападение быстрым пррывом.		Прыжки через скакалку.		
43		Нападение быстрым пррывом. Сочетание приемов		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
44		Взаимодействие двух игроков		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
45		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
46		Игровые задания		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
47	III четверть	Развитие кондиционных и координационных способностей.		Прыжки через скакалку.		
48	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	14	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

49		СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
50		Акробатические упражнения		Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз		
51		Акробатические упражнения Упражнения на пресс.		Упор присев – упор лежа 14-16 раз		
52		Развитие гибкости		Прыжки через скакалку.		
53		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
54		Упражнения в висе и упорах.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
55		Упражнения в висе и упорах. Совершенствование упражнений в висах и упорах.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
56		Упражнения в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
57		Развитие силовых способностей		Прыжки через скакалку.		
58		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
59		Развитие координационных способностей		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
60		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.		Отжимание от пола		
61		Развитие		Прыжки через		

		скоростно-силовых способностей.		скакалку.		
62		Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
63	<i>Волейбол</i>	Инструктаж Т/Б	16	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
65		Прием и передача мяча.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
66		Передача мяча в стену в движении.		Прыжки через скакалку.		
67		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
68		Нижняя подача мяча.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.		
70		Подвижная игра «Поддай и попади».		Прыжок с подтягиванием ног к груди		
71		Нападающий удар.		Прыжки через скакалку.		
72		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
73		Подвижные игры:		Прыжок с		

		«Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.		подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
74		Развитие координационных способностей.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
75		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
76		Тактика игры.		Прыжки через скакалку.		
77		Тактика свободного нападения.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
78	IV четверть	Тактика игры. Учебная игра.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
79	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)		
80		Бег с преодолением препятствий		Бег до 10-15 мин.		
81		Развитие выносливости.		Отжимание от пола 18-22 раз		
82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		Прыжки через скакалку.		
83		Переменный бег		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
84		Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
85		Кроссовая подготовка		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь,		

		темпе		левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
87		Развитие силовой выносливости		Прыжки через скакалку.		
88		Гладкий бег		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
90		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.		Прыжки через скакалку.		
91		Высокий старт		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
92		Высокий старт Бег со старта в гору		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
93		Финальное усилие.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
94		Эстафеты.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
95		Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.		Прыжки через скакалку.		
96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
98		Развитие		Прыжки через		

		скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		скакалку.		
99		Метание мяча на дальность.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
100		Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
101	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
102		Прыжок в длину с разбега.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

Календарно-тематическое планирование для 8 класса

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Д/З	Дата проведения	
					план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Комплекс утренней гимнастики		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Отжимание		
3	Спринтерский бег	Стартовый разгон		Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.		
4		Высокий старт		Комплекс ОРУ		
5		Высокий старт Бег со старта в гору		Бег 10-12 мин		
6		Финальное усилие.		Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		
7		Эстафеты.		Комплекс утренней гимнастики		
8		Развитие скоростных способностей.		Упражнение на пресс 20-25раз		
9		Развитие скоростной выносливости		Отжимание		
10		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.		Комплекс ОРУ		
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
12		Метание мяча на дальность.		Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		
13		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
14	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	Упражнение на пресс 20-25раз		
15		Развитие силовых способностей и		«Пистолет» (приседание на		

		прыгучести. Прыжки в длину с места.		одной ногое) 10-12		
16		Прыжок в длину с разбега.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	Упражнение на пресс 20-25раз		
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
20		Развитие силовой выносливости		Упражнение на пресс 20-25раз		
21		Преодоление препятствий		«Пистолет» (приседание на одной ногое) 10-12		
22		Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
23		Переменный бег		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
24		Переменный бег – 10 минут.		Упражнение на пресс 20-25раз		
25		Гладкий бег		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
26	II четверть	Кроссовая подготовка		Упражнение на пресс 20-25раз		
27		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		«Пистолет» (приседание на одной ногое) 10-12		
28	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		

30		Ловля и передача мяча.		Упражнение на пресс 20-25раз		
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.		Упражнение на пресс 20-25раз		
32		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
33		Ведение мяча		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
35		Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
36		Бросок мяча		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
37		Броски мяча двумя руками от груди с места		Упражнение на пресс 20-25раз		
38		Тактика свободного нападения		Упражнение на пресс 20-25раз		
39		Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
40		Вырывание и выбивание мяча.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
41		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
42		Нападение быстрым прорывом.		Прыжки через скакалку.		

43		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
44		Взаимодействие двух игроков		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
45		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
46	III четверть	Игровые задания		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.		Прыжки через скакалку.		
48	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	14	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
49		СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
50		Акробатические упражнения		Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз		
51		Акробатические упражнения Упражнения на пресс.		Упор присев – упор лежа 14-16 раз		
52		Развитие гибкости		Прыжки через скакалку.		
53		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

54		Упражнения в висе и упорах.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
55		Упражнения в висе и упорах. Совершенствование упражнений в висах и упорах.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
56		Упражнения в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
57		Развитие силовых способностей		Прыжки через скакалку.		
58		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
59		Развитие координационных способностей		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
60		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.		Отжимание от пола		
61		Развитие скоростно-силовых способностей.		Прыжки через скакалку.		
62		Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

63	<i>Волейбол</i>	Инструктаж Т/Б	16	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
65		Прием и передача мяча.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
66		Передача мяча в стену в движении.		Прыжки через скакалку.		
67		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
68		Нижняя подача мяча.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.		
70		Подвижная игра «Поддай и попади».		Прыжок с подтягиванием ног к груди		
71		Нападающий удар.		Прыжки через скакалку.		
72		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
73		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
74		Развитие координационных способностей.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
75		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		

76		Тактика игры.		Прыжки через скакалку.		
77		Тактика свободного нападения.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
78		Тактика игры. Учебная игра.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
79	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Сгибание туловища - 20-22 раз (с незафиксированными ногами)		
80		Бег с преодолением препятствий		Бег до 10-15 мин.		
81		Развитие выносливости.		Отжимание от пола 18-22 раз		
82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		Прыжки через скакалку.		
83		Переменный бег		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
84		Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
85		Кроссовая подготовка		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
87		Развитие силовой выносливости		Прыжки через скакалку.		
88		Гладкий бег		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		

90		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.		Прыжки через скакалку.		
91		Высокий старт		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
92		Высокий старт Бег со старта в гору		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
93		Финальное усилие.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
94		Эстафеты.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
95		Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.		Прыжки через скакалку.		
96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
98		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		Прыжки через скакалку.		
99		Метание мяча на дальность.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
100		Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
101	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
102		Прыжок в длину с разбега.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа
2. Пособие - тестовый контроль в физическом воспитании
3. Спортивный инвентарь: Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные, малые для метания); гранаты; гимнастические : маты, стенка с навесным турником, козёл, мостик, брусья, канат (6 м), набор стоек и планка для прыжков в высоту; прыжковая яма для прыжков в длину с разбега, с места. Прыгалки, кегли.
4. «Физическая культура» (учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, 1-4 класс). / Т.В.Петрова.
5. *Программа*: программа физического воспитания учащихся 1- 9 классов : В.И. Лях, М.Я. Виленский. М: издательство «Просвещение», 2014 г.
6. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста/ Авт. В.А. Муравьев: Методическое пособие. – М.: Айрис – пресс, 2004.
7. Настольная книга учителя физической культуры/ Авт. – сост. Г.И.Погадаев. 2 –е изд., перераб. И доп. – М.: Физкультур и спорт, 2000.
8. Подвижные игры/ Авт. М.Н.Жуков: Учеб. Для студентов пед. Вызов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
9. Комплексная программа физического воспитания/ Авт. В.И.Лях. – М.: «Просвещение», 2006.
10. Активные игры для детей/ Авт. В.М.Баршай :учебное пособие – Ростов- на – дону, 2001.
11. Методический журнал «Физическая культура в школе» в школе».