

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Гимназия №56»

Никитина М. В./ _____/

Приказ № 451 от «30» августа 2022г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СЕРТИФИКАТ: 00FA FFB8 65F5 4C3F 6746 2574 F148 9198 34

ВЛАДЕЛЕЦ: НИКИТИНА МАРИНА ВИКТОРОВНА

ДЕЙСТВИТЕЛЕН: с 25.02.2022 до 21.05.2023

РАССМОТРЕНО на заседании

Научно-методического объединения

Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

Руководитель НМО: _____

СОГЛАСОВАНО на заседании комплекса

протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

**Рабочая программа по
физической культуре (базовый уровень)
основное общее образование**

5 – 9 классы

Составитель:

А.Н.Широбоков –высшая категория

А.А.Михалин – высшая категория

Л.А.Лившиц – высшая категория

А.Г.Овчинин – первая категория

Л.Г.Головизнина – высшая категория

К.В.Горбушин – высшая категория

2022-2023 гг.

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса по физической культуре составлена на основе комплексной программы по физической культуре основного и среднего общего образования в 5-9 классах автора Матвеева А.П. и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Предлагаемая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура».

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи

становится возможной на основе содержания учебного предмета, представленного двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ему личностно-значимого смысла, в структуру рабочей программы вводится образовательный модуль «Базовая физическая подготовка», который включён в раздел «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность».

Содержание учебного модуля ориентируется на подготовку школьников к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и наполняется содержанием соответствующих примерных программ по модулям физической культуры, рекомендуемых Министерством просвещения РФ на выбор образовательным организациям. Исходя из интересов и традиций конкретного региона или школы, образовательный модуль рабочей программы может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, современных и традиционных видов спорта, оздоровительных, национальных и культурно-этнических систем физического воспитания. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчеркивают её значение для формирования готовности, учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего общего или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Годовой объём часов, отведённых на изучение физической культуры в основной школе, составляет 102 часа (3 часа в неделю в каждом классе).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

5 класс, автор Матвеев А.П.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 5 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

Личностные результаты обучения:

Школьный урок

Реализация педагогами гимназии воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Приветствие учителя перед началом урока, настраивает на деловое общение педагога и обучающихся. Во время урока обучающиеся используют правило поднятой руки, чтобы озвучить свой ответ или привлечь внимание учителя к своей проблеме. Правила поведения для обучающихся гимназии, которые обсуждались с учётом мнения Совета старшеклассников, содержат полный перечень общепринятых норм поведения и правил общения во время урока и на перемене.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках физических, химических, биологических явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Предметные школы (школа математики, школа физики, школа биологии), организованные педагогами

гимназии, а также выездные школы юных исследователей становятся важной формой взаимодействия учителя и обучающегося, благодаря чему ребята вырабатывают своё отношение к познавательной деятельности.

- Использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов истории, обществознания, мировой художественной культуры, литературы через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций обсуждения в классе. Важной составляющей данной деятельности становится организация совместной деятельности педагогов и обучающихся: по подготовке литературных гостиных; театральных постановок, посвящённых важным историческим датам и другим знаменательным датам России; проведение игр «Дебаты», «Коммуникативные бои» и др. по той или иной проблеме.
- Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, формирование позитивных межличностных отношений в классе дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Традиционной формой разновозрастного сотрудничества в гимназии стал День дублёра, который даёт возможность старшеклассниками попробовать себя в роли учителя, классного руководителя, а пятиклассникам научиться работать в команде, проявить себя в новой деятельности по созданию совместного классного продукта.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Большую роль в данном направлении играет проектная и проектно-исследовательская деятельность обучающихся Гимназии, сопровождаемая учителями-предметниками. Педагоги становятся консультантами обучающихся по вопросам проектирования, а учащиеся приобретают социально значимый опыт и развивают свои познавательные, регулятивные и коммуникативные компетентности. В гимназии ежегодно проводится Школьная научно-практическая конференция, где ребята могут представить свои исследования и проекты.

Перечисленное выше помогает формированию у обучающихся четырёх ключевых навыков, которые получили название «Система 4К»: креативность, критическое мышление, коммуникацию и кооперацию

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в

соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

6 класс, автор Матвеев А.П.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 6 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

Личностные результаты:

Школьный урок

Реализация педагогами гимназии воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Приветствие учителя перед началом урока, настраивает на деловое общение педагога и обучающихся. Во время урока обучающиеся используют правило поднятой руки, чтобы озвучить свой ответ или привлечь внимание учителя к своей проблеме. Правила поведения для обучающихся гимназии, которые обсуждались с учётом мнения Совета старшеклассников, содержат полный перечень общепринятых норм поведения и правил общения во время урока и на перемене.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках физических, химических, биологических явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Предметные школы (школа математики, школа физики, школа биологии), организованные педагогами гимназии, а также выездные школы юных исследователей становятся важной формой взаимодействия учителя и обучающегося, благодаря чему ребята вырабатывают своё отношение к познавательной деятельности.
- Использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов истории, обществознания, мировой художественной культуры, литературы через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и

добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций обсуждения в классе. Важной составляющей данной деятельности становится организация совместной деятельности педагогов и обучающихся: по подготовке литературных гостиных; театральных постановок, посвящённых важным историческим датам и другим знаменательным датам России; проведение игр «Дебаты», «Коммуникативные бои» и др. по той или иной проблеме.

- Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, формирование позитивных межличностных отношений в классе дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Традиционной формой разновозрастного сотрудничества в гимназии стал День дублёра, который даёт возможность старшеклассниками попробовать себя в роли учителя, классного руководителя, а пятиклассникам научиться работать в команде, проявить себя в новой деятельности по созданию совместного классного продукта.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Большую роль в данном направлении играет проектная и проектно-исследовательская деятельность обучающихся Гимназии, сопровождаемая учителями-предметниками. Педагоги становятся консультантами обучающихся по вопросам проектирования, а учащиеся приобретают социально значимый опыт и развивают свои познавательные, регулятивные и коммуникативные компетентности. В гимназии ежегодно проводится Школьная научно-практическая конференция, где ребята могут представить свои исследования и проекты.

Перечисленное выше помогает формированию у обучающихся четырёх ключевых навыков, которые получили название «Система 4К»: креативность, критическое мышление, коммуникацию и кооперацию

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

7 класс, автор Матвеев А.П.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 7 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

Личностные результаты:

Школьный урок

Реализация педагогами гимназии воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Приветствие учителя перед началом урока, настраивает на деловое общение педагога и обучающихся. Во время урока обучающиеся используют правило поднятой руки, чтобы озвучить свой ответ или привлечь внимание учителя к своей проблеме. Правила поведения для обучающихся гимназии, которые обсуждались с учётом мнения Совета старшеклассников, содержат полный перечень общепринятых норм поведения и правил общения во время урока и на перемене.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках физических, химических, биологических явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Предметные школы (школа математики, школа физики, школа биологии), организованные педагогами

гимназии, а также выездные школы юных исследователей становятся важной формой взаимодействия учителя и обучающегося, благодаря чему ребята вырабатывают своё отношение к познавательной деятельности.

- Использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов истории, обществознания, мировой художественной культуры, литературы через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций обсуждения в классе. Важной составляющей данной деятельности становится организация совместной деятельности педагогов и обучающихся: по подготовке литературных гостиных; театральных постановок, посвящённых важным историческим датам и другим знаменательным датам России; проведение игр «Дебаты», «Коммуникативные бои» и др. по той или иной проблеме.
- Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, формирование позитивных межличностных отношений в классе дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Традиционной формой разновозрастного сотрудничества в гимназии стал День дублёра, который даёт возможность старшеклассниками попробовать себя в роли учителя, классного руководителя, а пятиклассникам научиться работать в команде, проявить себя в новой деятельности по созданию совместного классного продукта.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Большую роль в данном направлении играет проектная и проектно-исследовательская деятельность обучающихся Гимназии, сопровождаемая учителями-предметниками. Педагоги становятся консультантами обучающихся по вопросам проектирования, а учащиеся приобретают социально значимый опыт и развивают свои познавательные, регулятивные и коммуникативные компетентности. В гимназии ежегодно проводится Школьная научно-практическая конференция, где ребята могут представить свои исследования и проекты.

Перечисленное выше помогает формированию у обучающихся четырёх ключевых навыков, которые получили название «Система 4К»: креативность, критическое мышление, коммуникацию и кооперацию

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

8 класс, автор Матвеев А.П.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 8 класс, обучающиеся должны:

Личностные результаты: Школьный урок

Реализация педагогами гимназии воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Приветствие учителя перед началом урока, настраивает на деловое общение педагога и обучающихся. Во время урока обучающиеся используют правило поднятой руки, чтобы озвучить свой ответ или привлечь внимание учителя к своей проблеме. Правила поведения для обучающихся гимназии, которые обсуждались с учётом

мнения Совета старшеклассников, содержат полный перечень общепринятых норм поведения и правил общения во время урока и на перемене.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках физических, химических, биологических явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Предметные школы (школа математики, школа физики, школа биологии), организованные педагогами гимназии, а также выездные школы юных исследователей становятся важной формой взаимодействия учителя и обучающегося, благодаря чему ребята вырабатывают своё отношение к познавательной деятельности.
- Использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов истории, обществознания, мировой художественной культуры, литературы через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций обсуждения в классе. Важной составляющей данной деятельности становится организация совместной деятельности педагогов и обучающихся: по подготовке литературных гостиных; театральных постановок, посвящённых важным историческим датам и другим знаменательным датам России; проведение игр «Дебаты», «Коммуникативные бои» и др. по той или иной проблеме.
- Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, формирование позитивных межличностных отношений в классе дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Традиционной формой разновозрастного сотрудничества в гимназии стал День дублёра, который даёт возможность старшеклассниками попробовать себя в роли учителя, классного руководителя, а пятиклассникам научиться работать в команде, проявить себя в новой деятельности по созданию совместного классного продукта.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Большую роль в данном направлении играет проектная и проектно-исследовательская деятельность обучающихся Гимназии, сопровождаемая учителями-предметниками. Педагоги становятся консультантами обучающихся по вопросам проектирования, а учащиеся приобретают социально значимый опыт и развивают свои познавательные, регулятивные и коммуникативные компетентности. В гимназии ежегодно проводится Школьная научно-практическая конференция, где ребята могут представить свои исследования и проекты.

Перечисленное выше помогает формированию у обучающихся четырёх ключевых навыков, которые получили название «Система 4К»: креативность, критическое мышление, коммуникацию и кооперацию

Знать и иметь представления:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

9 класс, автор Матвеев А.П.

Личностные результаты:

Школьный урок

Реализация педагогами гимназии воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Приветствие учителя перед началом урока, настраивает на деловое общение педагога и обучающихся. Во время урока обучающиеся используют правило поднятой руки, чтобы озвучить свой ответ или привлечь внимание учителя к своей проблеме. Правила поведения для обучающихся гимназии, которые обсуждались с учётом мнения Совета старшеклассников, содержат полный перечень общепринятых норм поведения и правил общения во время урока и на перемене.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках физических, химических, биологических явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Предметные школы (школа математики, школа физики, школа биологии), организованные педагогами гимназии, а также выездные школы юных исследователей становятся важной формой взаимодействия учителя и обучающегося, благодаря чему ребята вырабатывают своё отношение к познавательной деятельности.
- Использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов истории, обществознания, мировой художественной культуры, литературы через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций обсуждения в классе. Важной составляющей данной деятельности становится организация совместной деятельности педагогов и обучающихся: по подготовке литературных гостиных; театральных постановок, посвящённых важным историческим датам и другим знаменательным датам России; проведение игр «Дебаты», «Коммуникативные бои» и др. по той или иной проблеме.
- Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, формирование позитивных межличностных отношений в классе дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Традиционной формой разновозрастного сотрудничества в гимназии стал День дублёра, который даёт возможность старшеклассниками попробовать себя в роли учителя, классного руководителя, а пятиклассникам научиться работать в команде, проявить себя в новой деятельности по созданию совместного классного продукта.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Большую роль в данном направлении играет проектная и проектно-

исследовательская деятельность обучающихся Гимназии, сопровождаемая учителями-предметниками. Педагоги становятся консультантами обучающихся по вопросам проектирования, а учащиеся приобретают социально значимый опыт и развивают свои познавательные, регулятивные и коммуникативные компетентности. В гимназии ежегодно проводится Школьная научно-практическая конференция, где ребята могут представить свои исследования и проекты.

Перечисленное выше помогает формированию у обучающихся четырёх ключевых навыков, которые получили название «Система 4К»: креативность, критическое мышление, коммуникацию и кооперацию

• В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 8 класс, обучающиеся должны:

- Знать и иметь представления:
- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.

• Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.

• Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.

• Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой

- Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».

2. Уметь:

• Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

• Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

• Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

• Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

• Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

• Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

• умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

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

I. Содержание учебного предмета

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию

физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

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

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

базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

5 класс, автор Матвеева А.П.

Знания о физической культуре. *История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полупагат.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну(рейке) (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна(рейки) с опорой на левую (правую) руку.

Расхождение при встрече на гимнастическом бревне(рейке).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м).

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

6 класс, автор Матвеева А.П.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Передвижение по гимнастическому бревну(рейки) (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в длину с места.

Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

7 класс, автор Матвеева А.П.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности;

еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну(рейки) (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

8 класс, автор Матвеева А.П.

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой; Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с насока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок на зад, пережат назад в стойку на лопатках, пережат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девушки).

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях.

Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.

9 класс, автор Матвеева А.П.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции.

Спортивные игры.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

II. Тематическое планирование

5 класс

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока раздела	Цель урока раздела	Форма урока	Домашнее задание
1	История физической культуры.	История физической культуры.	Работа на уроке	
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Лёгкая атлетика как вид спорта, её становление и развитие. Презентация «Лёгкая атлетика»	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Лёгкая атлетика как вид спорта, её становление и развитие. Презентация «Лёгкая атлетика»	Работа на уроке	
3	Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Входной контроль	Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Входной контроль	Работа на уроке	
4	Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции	Работа на уроке	
5	Высокий старт при беге на длинные дистанции	Высокий старт при беге на длинные дистанции	Работа на уроке	
6	Упражнения для освоения техники старта.	Упражнения для освоения техники старта.	Работа на уроке	
7	Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции	Работа на уроке	
8	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	Работа на уроке	
9	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	Работа на уроке	
10	Техника тройного прыжка в длину с места.	Техника тройного прыжка в длину с места.	Работа на уроке	

11	Упражнения для освоения техники прыжка в длину с разбега.	Упражнения для освоения техники прыжка в длину с разбега.	Работа на уроке	
12	Техника прыжка в длину с короткого разбега способом «согнув ноги».	Техника прыжка в длину с короткого разбега способом «согнув ноги».	Работа на уроке	
13	Техника прыжка в длину с длинного разбега способом «согнув ноги».	Техника прыжка в длину с длинного разбега способом «согнув ноги».	Работа на уроке	
14	Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	Работа на уроке	
15	Техника метания малого мяча на дальность.	Техника метания малого мяча на дальность.	Работа на уроке	
16	Упражнения для развития силы мышц рук и туловища. Тестовая работа по легкой атлетике.	Упражнения для развития силы мышц рук и туловища. Тестовая работа по легкой атлетике.	Работа на уроке	
17	Специальные прыжковые упражнения.	Специальные прыжковые упражнения.	Работа на уроке	
18	Подвижные игры с бегом и прыжками.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	Работа на уроке	
19	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра	Работа на уроке	
20	Правила безопасности на уроках спортивных игр.	Правила безопасности на уроках спортивных игр.	Работа на уроке	
21	Баскетбол как спортивная игра, его становление и развитие. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Презентация.	Баскетбол как спортивная игра, его становление и развитие. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Презентация.	Работа на уроке	
22	Основные приёмы игры в баскетбол.	Основные приёмы игры в баскетбол.	Работа на уроке	
23	Основы техники перемещений при игре в баскетбол.	Основы техники перемещений при игре в баскетбол.	Работа на уроке	
24	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	Работа на уроке	

25	Упражнения для освоения ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	Упражнения для освоения ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	Работа на уроке	
26	Подвижные игры с передачами мяча.	Подвижные игры с передачами мяча.	Работа на уроке	
27	Техника ведения баскетбольного мяча.	Техника ведения баскетбольного мяча.	Работа на уроке	
28	Упражнения для освоения ведения баскетбольного мяча. (Зачет - ведение)	Упражнения для освоения ведения баскетбольного мяча. (Зачет - ведение)	Работа на уроке	
29	Подвижные игры с ведением мяча.	Подвижные игры с ведением мяча.	Работа на уроке	
30	Техника броска мяча двумя руками от груди с места.	Техника броска мяча двумя руками от груди с места.	Работа на уроке	
31	Упражнения для освоения броска мяча двумя руками от груди с места. (Зачет по броску).	Упражнения для освоения броска мяча двумя руками от груди с места. (Зачет по броску).	Работа на уроке	
32	Упражнения для развития быстроты.	Упражнения для развития быстроты.	Работа на уроке	
33	Упражнения для развития силы.	Упражнения для развития силы.	Работа на уроке	
34	Упражнения для освоения передач мяча в усложненных условиях.	Упражнения для освоения передач мяча в усложненных условиях.	Работа на уроке	
35	Техника ловли, передач мяча после перемещений.	Техника ловли, передач мяча после перемещений.	Работа на уроке	
36	Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастика с элементами акробатики	Работа на уроке	
37	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Гимнастика и акробатика как виды спорта, их становление и развитие	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Гимнастика и акробатика как виды спорта, их становление и развитие	Работа на уроке	
38	Техника выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. кувырка назад из упора присев в группировке	Техника выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. кувырка назад из упора присев в группировке	Работа на уроке	

39	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Работа на уроке	
40	Акробатическая комбинация. Зачёт.	Акробатическая комбинация. Зачёт.	Работа на уроке	
41	Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья человека. Упражнения для развития гибкости	Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья человека. Упражнения для развития гибкости	Работа на уроке	
42	Упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, для увеличения амплитуды движений в суставах конечностей	Упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, для увеличения амплитуды движений в суставах конечностей	Работа на уроке	
43	Значение развития координации движений для жизнедеятельности человека. Упражнения для развития координации движений.	Значение развития координации движений для жизнедеятельности человека. Упражнения для развития координации движений.	Работа на уроке	
44	Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека. Работа по презентации.	Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека. Работа по презентации.	Работа на уроке	
45	Упражнения для развития правильной осанки. Формирование стройной фигуры.	Упражнения для развития правильной осанки. Формирование стройной фигуры.	Работа на уроке	
46	Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Комплексы дыхательной гимнастики.	Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Комплексы дыхательной гимнастики.	Работа на уроке	
47	Комплексы утренней гигиенической гимнастики.	Комплексы утренней гигиенической гимнастики.	Работа на уроке	
48	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	Работа на уроке	

49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Лыжные гонки как вид спорта. Работа по презентации.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Лыжные гонки как вид спорта. Работа по презентации.	Работа на уроке	
50	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	Работа на уроке	
51	Техника попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода.	Работа на уроке	
52	Техника попеременного двухшажного хода. Зачет.	Техника попеременного двухшажного хода. Зачет.	Работа на уроке	
53	Повороты, стоя на лыжах. Поворот с переступанием	Повороты, стоя на лыжах. Поворот с переступанием	Работа на уроке	
54	Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении.	Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении.	Работа на уроке	
55	Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	Работа на уроке	
56	Повороты переступанием. Зачет.	Повороты переступанием. Зачет.	Работа на уроке	
57	Основные способы подъёма на лыжах. Работа по презентации.	Основные способы подъёма на лыжах. Работа по презентации.	Работа на уроке	
58	Техника подъёма на лыжах «лесенкой».	Техника подъёма на лыжах «лесенкой».	Работа на уроке	
59	Техника подъёма способом «ёлочка».	Техника подъёма способом «ёлочка».	Работа на уроке	
60	Техника подъёма «полуёлочкой».	Техника подъёма «полуёлочкой».	Работа на уроке	
61	Техника подъемов. Зачет.	Техника подъемов. Зачет.	Работа на уроке	
62	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом.	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом.	Работа на уроке	
63	Непрерывное передвижение. Попеременный двухшажный ход 1500 метров.	Непрерывное передвижение. Попеременный двухшажный ход 1500 метров.	Работа на уроке	

64	Непрерывное передвижение. Одновременный бесшажный ход 800 метров.	Непрерывное передвижение. Одновременный бесшажный ход 800 метров.	Работа на уроке	
65	Основные требования безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.	Основные требования безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.	Работа на уроке	
66	Техника спуска с горы в основной стойке.	Техника спуска с горы в основной стойке.	Работа на уроке	
67	Техника спуска в высокой стойке	Техника спуска в высокой стойке	Работа на уроке	
68	Техника спуска в низкой стойке.	Техника спуска в низкой стойке.	Работа на уроке	
69	Техника спусков с горы. Зачет.	Техника спусков с горы. Зачет.	Работа на уроке	
70	Спуск с преодолением бугров и впадин. Тестирование по разделу.	Спуск с преодолением бугров и впадин. Тестирование по разделу.	Работа на уроке	
71	Техника торможения «плугом». Зачет.	Техника торможения «плугом». Зачет.	Работа на уроке	
72	Бег на лыжах 2000 метров. (Зачёт)	Бег на лыжах 2000 метров. (Зачёт)	Работа на уроке	
73	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра волейбол	Спортивно-оздорови- тельная деятельность. Спортивная игра волейбол	Работа на уроке	
74	Волейбол как спортивная игра, его становление и развитие. Техника безопасности на уроках по волейболу.	Волейбол как спортивная игра, его становление и развитие. Техника безопасности на уроках по волейболу.	Работа на уроке	
75	Физическая нагрузка и способы её дозирования	Физическая нагрузка и способы её дозирования	Работа на уроке	
76	Основные показатели физиче- ского развития: длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка.	Основные показатели физического развития: длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка.	Работа на уроке	

77	Техника прямой нижней подачи.	Техника прямой нижней подачи.	Работа на уроке	
78	Упражнения для освоения прямой нижней подачи.	Упражнения для освоения прямой нижней подачи.	Работа на уроке	
79	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Работа на уроке	
80	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	Работа на уроке	
81	Приёмы в волейболе	Приёмы в волейболе	Работа на уроке	
82	Упражнения для освоения приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	Упражнения для освоения приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	Работа на уроке	
83	Зачет – подачи, приёмы. Тестовая работа по разделу.	Зачет – подачи, приёмы. Тестовая работа по разделу.	Работа на уроке	
84	Упражнения для освоения приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	Упражнения для освоения приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	Работа на уроке	
85	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	Работа на уроке	
86	Прямая нижняя подача	Прямая нижняя подача	Работа на уроке	
87	Упражнения для развития физических качеств	Упражнения для развития физических качеств	Работа на уроке	
88	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Работа на уроке	
89	Тестирование по программе волейбол.	Тестирование по программе волейбол.	Работа на уроке	
90	Бег на средние и длинные дистанции	Бег на средние и длинные дистанции	Работа на уроке	
91	Высокий старт при беге на длинные дистанции	Высокий старт при беге на длинные дистанции	Работа на уроке	
92	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	Работа на уроке	

93	Бег на короткие дистанции .Зачет.	Бег на короткие дистанции .Зачет.	Работа на уроке	
94	Бег на средние дистанции. Зачет.	Бег на средние дистанции. Зачет.	Работа на уроке	
95	Техника стартового разгона для прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Техника стартового разгона для прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Работа на уроке	
96	Техника отталкивания для прыжка в длину разбега способом «согнув ноги».	Техника отталкивания для прыжка в длину разбега способом «согнув ноги».	Работа на уроке	
97	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Работа на уроке	
98	Техника метания малого мяча с места.	Техника метания малого мяча с места.	Работа на уроке	
99	Техника метания малого мяча с трех шагов разбега.	Техника метания малого мяча с трех шагов разбега.	Работа на уроке	
100	Техника метания мяча с использованием скрестного шага.	Техника метания мяча с использованием скрестного шага.	Работа на уроке	
101	Техника метания мяча с разбега. Зачет.	Техника метания мяча с разбега. Зачет.	Работа на уроке	
102	Итоговое тестирование по физической культуре.	Итоговое тестирование по физической культуре.	Работа на уроке	

6 класс

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока раздела	Форма урока	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат)	Домашнее задание
---------	--------------------	-------------	--	------------------

1	<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега</p>	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
2	<p>высокий старт (15-30м). Бег по дистанции(40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.Измерение результатов.</p>	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
3	<p>высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейны. Передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.</p>	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
4	<p>высокий старт(15-30м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.</p>	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
5	<p>Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.</p>	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м

6	<p>Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков длину</p>	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
7	<p>Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.</p>	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
8	<p>Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.</p>	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
9	<p>Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.</p>	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
10	<p>многоскоки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат</p>	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с места на результат	уметь прыгать в длину с места на результат

11	бег 1000м. Бег по дистанции. Подвижные игры "Невод", "Круговая эстафета". Развитие выносливости	Работа на уроке	уметь пробежать среднюю беговую дистанцию	уметь пробежать среднюю беговую дистанцию
12	бег 1000м. Бег по дистанции. Подвижные игры "Невод", "Круговая эстафета". Развитие выносливости	Работа на уроке	уметь пробежать среднюю беговую дистанцию	уметь пробежать среднюю беговую дистанцию
13	равномерный бег(12мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
14	бег короткими отрезками. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м на результат	Работа на уроке	уметь пробежать челночный бег 3х10 с максимальной скоростью	уметь пробежать челночный бег 3х10 с максимальной скоростью
15	силовые упражнения на тренажерах. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах на результат. Игра "Захват знамени"	Работа на уроке	уметь подтягиваться на результат	уметь подтягиваться на результат
16	силовые упражнения на тренажерах. Наклон вперед из положения лежа за 30 сек. На результат. игра "Бабочки-шмели"	Работа на уроке	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат
17	Бег в течение 6 мин на результат. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Работа на уроке	уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью	уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью

18	<p>Техника безопасности. Стойки и передвижений игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочитание приемов ведения, передачи и, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
19	<p>стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочитание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
20	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передча мяча одной рукой от плеча на месте. Сочитание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие кооржинационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

21	<p>стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стоке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
22	<p>Стойки и передвижения игрока. Введение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б</p>	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
23	<p>Стойки и передвижения игрока. Введение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б</p>	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

24	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.</p>	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
25	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.</p>	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
26	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от головы в парах на месте и в движении. игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.</p>	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

27	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.</p>	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
28	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча правой (левой) рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей</p>	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
29	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей</p>	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

30	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей</p>	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
31	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей</p>	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
32	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей</p>	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

33	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь(м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, висы	уметь выполнять строевые упражнения, висы
34	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь(м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, висы	уметь выполнять строевые упражнения, висы
35	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь(м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты.ОРУ с гимнастической палкой Развитие силовых способностей.	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, висы	уметь выполнять строевые упражнения, висы
36	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь(м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты.ОРУ с гимнастической палкой Развитие силовых способностей.	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, висы	уметь выполнять строевые упражнения, висы

37	выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь(М). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, висы	уметь выполнять строевые упражнения, висы
38	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
39	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
40	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с боручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
41	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках-выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации

42	<p>Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей</p>	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
43	<p>бадминтон как Олимпийский вид спорта, ТБ пр занятиях по спортивным играм, специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне, челночный бег 3x10м (К)</p>	Работа на уроке	выполнять комплекс упражнений на развитие мелкой моторики	выполнять комплекс упражнений на развитие мелкой моторики
44	<p>передвижение в бадминтоне притавными шагами, сукрестным шагом, выпады сперед, в стороны, подвижные игры на основе бадминтона</p>	Работа на уроке	выполнять комплекс упражнений на развитие мелкой моторики	выполнять комплекс упражнений на развитие мелкой моторики
45	<p>передвижения в переджней и средней площадки, техника выполнения удара на сетке «подставка», «Откидка», подвижные игры на основе бадминтона зоне</p>	Работа на уроке	выполнять комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений	выполнять комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений
46	<p>техника пекремещения по площадкен, техника выполнения плоской подачи открытой стороной ракетки, ПИ</p>	Работа на уроке	выполнять комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений	выполнять комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений
47	<p>техника выполнения ударов на сетке «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра</p>	Работа на уроке	выполнять комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений	выполнять комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений
48	<p>техника выполнения плоской подачи закрытой стороной ракетки. Учебная игра</p>	Работа на уроке	выполнять комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений	выполнять комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений

49	техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
50	Одновременный двухшажный ход. Игра в салки на лыжах	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
51	Одновременный двухшажный ход. Эстафеты	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
52	Прохождение учебной дистанции одновременным двухшажным ходом на время	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
53	одновременновременный одношажный ход. Эстафеты на лыжах	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
54	Одновременный одношажный ход. Преодоление спусков. Торможение "упором"	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
55	Прохождение учебной дистанции одновременным одношажным ходом на время.	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом

56	Преодоление бугров и впадин. Игра "Собери предметы"	Работа на уроке	уметь преодолевать бугры и впадины	уметь преодолевать бугры и впадины
57	Преодоление бугров и впадин. Игра "Ворота"	Работа на уроке	уметь преодолевать бугры и впадины	уметь преодолевать бугры и впадины
58	Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции освоенными ходами.	Работа на уроке	уметь использовать освоенные ходы	уметь использовать освоенные ходы
59	Спуск в высокой стойке. Эстафета "Парные гонки".	Работа на уроке	уметь выполнять спуске в высокой стойке	уметь выполнять спуске в высокой стойке
60	Одновременный бесшажный ход. Торможение "упором"	Работа на уроке	уметь выполнять одновременный бесшажный ход	уметь выполнять одновременный бесшажный ход
61	Одновременный бесшажный ход. Командные эстафеты	Работа на уроке	уметь выполнять одновременный бесшажный ход	уметь выполнять одновременный бесшажный ход
62	Преодоление бугров и впадин. Подъем "лесенкой", "елочкой".	Работа на уроке	уметь преодолевать бугры и впадины, использовать ранее изученные виды подъемов	уметь преодолевать бугры и впадины, использовать ранее изученные виды подъемов
63	Преодоление бугров и впадин. Подъем "лесенкой", "елочкой".	Работа на уроке	уметь преодолевать бугры и впадины, использовать ранее изученные виды подъемов	уметь преодолевать бугры и впадины, использовать ранее изученные виды подъемов
64	Чередование освоенных ходов. Командные игры на лыжах.	Работа на уроке	уметь использовать освоенные ходы	уметь использовать освоенные ходы
65	Чередование освоенных ходов на учебной дистанции на время.	Работа на уроке	уметь использовать освоенные ходы	уметь использовать освоенные ходы

66	Подвижные игры на лыжах с использованием освоенных ходов.	Работа на уроке	уметь использовать освоенные ходы	уметь использовать освоенные ходы
67	техника безопасности на уроках волейбола	Работа на уроке	знать правила т/б на уроках волейбола	знать правила т/б на уроках волейбола
68	стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
69	стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
70	стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
71	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками и в парах через зону. Эстафеты.	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
72	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками и в парах через зону. Эстафеты.	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

73	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками и в парах через зону. Эстафеты.	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
74	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
75	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
76	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
77	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками и в парах через зону. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
78	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками и в парах через зону. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

79	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
80	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
81	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
82	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
83	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
84	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

85	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
86	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
87	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая падоча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам</p>	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

88	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам</p>	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
89	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
90	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

91	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
92	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
93	<p>равномерный бег (12мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта" Развитие выносливости. Игра в футбол.</p>	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
94	<p>Равномерный бег (14мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта" Развитие выносливости. Игра в футбол.</p>	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.

95	Равномерный бег (15мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта" Развитие выносливости.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
96	Равномерный бег (16мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта" Развитие выносливости. Игра в футбол.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
97	Бег в течение 6 мин на результат. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Работа на уроке	уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью	уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
98	бег короткими отрезками. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м на результат. Игра в футбол.	Работа на уроке	уметь пробегать челночный бег 3x10 с максимальной скоростью	уметь пробегать челночный бег 3x10 с максимальной скоростью
99	Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
100	многоскоки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Игра в футбол.	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с места на результат	уметь прыгать в длину с места на результат
101	силовые упражнения на тренажерах. Наклон вперед из положения лежа за 30 сек. На результат. игра "Бабочки-шмели"	Работа на уроке	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат

102	силовые упражнения на тренажерах. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах на результат. Игра "Захват знамени". Игра в футбол.	Работа на уроке	уметь подтягиваться на результат	уметь подтягиваться на результат
-----	---	-----------------	----------------------------------	----------------------------------

7 класс

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока раздела	Цель урока раздела	Форма урока	Домашнее задание
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)
2	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)
3	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)

4	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
5	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
6	бег отерзками (40-60м). Сдача дистанции 60м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч

9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч
10	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч
11	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч
12	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч
13	Бег в течение 6 мин на результат. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью	Работа на уроке	уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью
14	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат	уметь выполнять прыжок в длину с места на результат	Работа на уроке	уметь выполнять прыжок в длину с места на результат

15	<p>бег короткими отрезками. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	уметь выполнять челночный бег 3x10м на результат	Работа на уроке	уметь выполнять челночный бег 3x10м на результат
16	<p>силовые упражнения на тренажерах. Подтягивание на и низкой перекладине из виса сидя на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	уметь подтягиваться на результат	Работа на уроке	уметь подтягиваться на результат
17	<p>силовые упражнения на тренажерах. Наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат	Работа на уроке	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат
18	Техника безопасности на уроках баскетбола	знать и понимать правила техники безопасности на уроках баскетбола	Работа на уроке	знать и понимать правила техники безопасности на уроках баскетбола

19	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических спорсобностей и их влияние на физическое развитие</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
20	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических спорсобностей и их влияние на физическое развитие</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
21	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с споротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>

22	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с споротивлением. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
23	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с споротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении с споротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
24	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с споротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении с споротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>

25	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с споротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с споротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
26	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением. Бросокодной рукой от плоеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с споротивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
27	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением. Бросок одной рукой от плоеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с споротивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
28	<p>сочитание приемов передвижений и остановок. Сочитание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой в движении от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>

29	<p>сочитание приемов передвижений и остановок. Сочитание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
30	<p>сочитание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочитание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1), (3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
31	<p>сочитание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочитание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1), (3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
32	<p>сочитание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочитание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1), (3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>

33	техника безопасности на уроках гимнастики	знать и понимать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Работа на уроке	знать и понимать правила техники безопасности на уроках гимнастики
34	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Повторение ранее изученных элементов и комбинаций .Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
35	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Повторение ранее изученных элементов и комбинаций .Упражнения на гимнастической скамейке. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
36	Кувырок назад. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
37	кувырки назад и вперед. Мост и поворот на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
38	кувырки назад и вперед. Мост и поворот на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок

39	кувырки назад и вперед. Мост и поворот на одном колене. ОРУ с обручем. Развитие силовых способностей	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
40	кувырки назад и вперед. Мост и поворот на одном колене. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
41	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
42	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
43	Техника безопасности. Индивидуальные с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки	Работа на уроке	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки
44	круговая тренировка . хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. универсальная хватка.	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки	Работа на уроке	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки

45	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.	демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи	Работа на уроке	демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи
46	Игры на координацию. Приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону	демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону	Работа на уроке	демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону
47	Совершенствование ударов сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки	совершенствовать технику выполнения ударов.	Работа на уроке	совершенствовать технику выполнения ударов.
48	Совершенствование техники выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи	совершенствовать технику выполнения высоко-далекой подачи	Работа на уроке	совершенствовать технику выполнения высоко-далекой подачи
49	техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
50	Одновременный двухшажный ход. Игра в салки на лыжах	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом

51	Одновременный двухшажный ход. Эстафеты	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
52	Прохождение учебной дистанции одновременным двухшажным ходом на время	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
53	одновременновременный одношажный ход. Эстафеты на лыжах	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
54	Одновременный одношажный ход. Преодоление спусков. Торможение "упором"	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
55	Прохождение учебной дистанции одновременным одношажным ходом на время.	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
56	Преодоление бугров и впадин. Игра "Собери предметы"	Работа на уроке	уметь преодолевать бугры и впадины	уметь преодолевать бугры и впадины

57	Преодоление бугров и впадин. Игра "Ворота"	Работа на уроке	уметь преодолеть бугры и впадины	уметь преодолевать бугры и впадины
58	Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции освоенными ходами.	Работа на уроке	уметь использовать освоенные ходы	уметь использовать освоенные ходы
59	Спуск в высокой стойке. Эстафета "Парные гонки".	Работа на уроке	уметь выполнять спуске в высокой стойке	уметь выполнять спуске в высокой стойке
60	Одновременный бесшажный ход. Торможение "упором"	Работа на уроке	уметь выполнять одновременный бесшажный ход	уметь выполнять одновременный бесшажный ход
61	Одновременный бесшажный ход. Командные эстафеты	Работа на уроке	уметь выполнять одновременный бесшажный ход	уметь выполнять одновременный бесшажный ход
62	Преодоление бугров и впадин. Подъем "лесенкой", "елочкой".	Работа на уроке	уметь преодолеть бугры и впадины, использовать ранее	уметь преодолевать бугры и впадины, использовать ранее изученные виды подъемов

			изученные виды подъемов	
63	Преодоление бугров и впадин. Подъем "лесенкой", "елочкой".	Работа на уроке	уметь преодолевать бугры и впадины, использовать ранее изученные виды подъемов	уметь преодолевать бугры и впадины, использовать ранее изученные виды подъемов
64	Чередование освоенных ходов. Командные игры на лыжах.	Работа на уроке	уметь использовать освоенные ходы	уметь использовать освоенные ходы
65	Чередование освоенных ходов на учебной дистанции на время.	Работа на уроке	уметь использовать освоенные ходы	уметь использовать освоенные ходы
66	Подвижные игры на лыжах с использованием освоенных ходов.	Работа на уроке	уметь использовать освоенные ходы	уметь использовать освоенные ходы
67	техника безопасности на уроках волейбола	знать правила т/б на уроках волейбола	Работа на уроке	знать правила т/б на уроках волейбола

68	стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
69	стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
70	стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
71	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

72	<p>Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
73	<p>Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
74	<p>Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
75	<p>Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>

76	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
77	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками и в парах через зону. Игра по упрощенным правилам	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
78	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками и в парах через зону. Игра по упрощенным правилам	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
79	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
80	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

81	Прямой нападающий удар после побрасывания партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
82	Прямой нападающий удар после побрасывания партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
83	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
84	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
85	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

86	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
87	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая падоча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
88	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая падоча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>

89	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
90	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
91	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>

92	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками полсе подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика совободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
93	<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p>	<p>знать и понимать правила поведения на уроках легкой атлетики</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>знать и понимать правила поведения на уроках легкой атлетики</p>
94	<p>Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств</p>	<p>уметь бегать с максимальной скоростью с низкого страта(60м)</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь бегать с максимальной скоростью с низкого страта(60м)</p>
95	<p>Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.</p>	<p>уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м</p>

96	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
97	бег отерзками (40-60м). Сдача дистанции 60м на результат	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
98	бег отерзками (40-60м). Сдача дистанции 60м на результат	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
99	силовые упражнения на тренажерах. Подтягивание на и низкой перекладине из виса сидя на результат	уметь подтягиваться на результат	Работа на уроке	уметь подтягиваться на результат
100	силовые упражнения на тренажерах. Наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат	Работа на уроке	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат
101	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять прыжок в длину с места на результат	Работа на уроке	уметь выполнять прыжок в длину с места на результат

102	<p>бег короткими отрезками. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	уметь выполнять челночный бег 3x10м на результат	Работа на уроке	уметь выполнять челночный бег 3x10м на результат
-----	--	--	-----------------	--

8 класс

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока раздела	Цель урока раздела	Форма урока	Домашнее задание
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)
2	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)
3	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)

4	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
5	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
6	бег отерзками (40-60м). Сдача дистанции 60м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч

9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.Метание мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч
10	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.Метание мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч
11	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Приземление.Метание мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч
12	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Приземление.Метание мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч
13	Бег в течение 6 мин на результат. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью	Работа на уроке	уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
14	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат	уметь выполнять прыжок в длину с места на результат	Работа на уроке	уметь выполнять прыжок в длину с места на результат
15	бег короткими отрезками. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять челночный бег 3х10м на результат	Работа на уроке	уметь выполнять челночный бег 3х10м на результат
16	силовые упражнения на тренажерах. Подтягивание на и низкой перекладине из виса сидя на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и	уметь подтягиваться на результат	Работа на уроке	уметь подтягиваться на результат

	нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).			
17	силовые упражнения на тренажерах. Наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат	Работа на уроке	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат
18	Техника безопасности на уроках баскетбола	знать и понимать правила техники безопасности на уроках баскетбола	Работа на уроке	знать и понимать правила техники безопасности на уроках баскетбола
19	сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических спорсобностей и их влияние на физическое развитие	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре

20	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических спорсобностей и их влияние на физическое развитие</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	Работа на уроке	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
21	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с споротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	Работа на уроке	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
22	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с споротивлением. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	Работа на уроке	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>

23	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с споротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении с споротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
24	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с споротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении с споротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
25	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с споротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с споротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>

26	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросокодной рукой от плочеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с спортивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
27	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плочеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с спортивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
28	<p>сочитание приемов передвижений и остановок. Сочитание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой в движении от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
29	<p>сочитание приемов передвижений и остановок. Сочитание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>

30	сочитание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочитание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1), (3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
31	сочитание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочитание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1), (3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
32	сочитание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочитание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1), (3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Работа на уроке	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
33	техника безопасности на уроках гимнастики	знать и понимать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Работа на уроке	знать и понимать правила техники безопасности на уроках гимнастики

34	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Повторение ранее изученных элементов и комбинаций .Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
35	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Повторение ранее изученных элементов и комбинаций .Упражнения на гимнастической скамейке. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
36	Кувырок назад. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
37	кувырки назад и вперед. Мост и поворот на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
38	кувырки назад и вперед. Мост и поворот на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
39	кувырки назад и вперед. Мост и поворот на одном колене. ОРУ с обручем. Развитие силовых способностей	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
40	кувырки назад и вперед. Мост и поворот на одном колене. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок

41	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
42	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
43	Техника безопасности. Индивидуальные с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки	Работа на уроке	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки
44	круговая тренировка . хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. универсальная хватка.	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки	Работа на уроке	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки
45	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.	демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи	Работа на уроке	демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи

46	Игры на координацию. Приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону	демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону	Работа на уроке	демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону
47	Совершенствование ударов сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки	совершенствовать технику выполнения ударов.	Работа на уроке	совершенствовать технику выполнения ударов.
48	Совершенствование техники выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко- далекой подачи	совершенствовать технику выполнения высоко-далеко подачи	Работа на уроке	совершенствовать технику выполнения высоко-далеко подачи
49	техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход	Работа на уроке	уметь владеть одновр еменны м двухша жным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
50	Одновременный двухшажный ход. Игра в салки на лыжах	Работа на уроке	уметь владеть одновр еменны м двухша жным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
51	Одновременный двухшажный ход. Эстафеты	Работа на уроке	уметь владеть одновр еменны м двухша жным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом

52	Прохождение учебной дистанции одновременным двухшажным ходом на время	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
53	одновременный одношажный ход. Эстафеты на лыжах	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
54	Одновременный одношажный ход. Преодоление спусков. Торможение "упором"	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
55	Прохождение учебной дистанции одновременным одношажным ходом на время.	Работа на уроке	уметь владеть одновременным двухшажным ходом	уметь владеть одновременным двухшажным ходом
56	Преодоление бугров и впадин. Игра "Собери предметы"	Работа на уроке	уметь преодолевать бугры и впадины	уметь преодолевать бугры и впадины
57	Преодоление бугров и впадин. Игра "Ворота"	Работа на уроке	уметь преодолевать бугры и впадины	уметь преодолевать бугры и впадины

58	Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции освоенными ходами.	Работа на уроке	уметь использовать освоенные ходы	уметь использовать освоенные ходы
59	Спуск в высокой стойке. Эстафета "Парные гонки".	Работа на уроке	уметь выполнять спуске в высокой стойке	уметь выполнять спуске в высокой стойке
60	Одновременный бесшажный ход. Торможение "упором"	Работа на уроке	уметь выполнять одновременный бесшажный ход	уметь выполнять одновременный бесшажный ход
61	Одновременный бесшажный ход. Командные эстафеты	Работа на уроке	уметь выполнять одновременный бесшажный ход	уметь выполнять одновременный бесшажный ход
62	Преодоление бугров и впадин. Подъем "лесенкой", "елочкой".	Работа на уроке	уметь преодолевать бугры и впадины, использовать ранее изученные виды подъемов	уметь преодолевать бугры и впадины, использовать ранее изученные виды подъемов

63	Преодоление бугров и впадин. Подъем "лесенкой", "елочкой".	Работа на уроке	уметь преодолевать бугры и впадины, использовать ранее изученные виды подъемов	уметь преодолевать бугры и впадины, использовать ранее изученные виды подъемов
64	Чередование освоенных ходов. Командные игры на лыжах.	Работа на уроке	уметь использовать освоенные ходы	уметь использовать освоенные ходы
65	Чередование освоенных ходов на учебной дистанции на время.	Работа на уроке	уметь использовать освоенные ходы	уметь использовать освоенные ходы
66	Подвижные игры на лыжах с использованием освоенных ходов.	Работа на уроке	уметь использовать освоенные ходы	уметь использовать освоенные ходы
67	техника безопасности на уроках волейбола	знать правила т/б на уроках волейбола	Работа на уроке	знать правила т/б на уроках волейбола
68	стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

69	стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
70	стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
71	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
72	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

73	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
74	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
75	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
76	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

77	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками и в парах через зону. Игра по упрощенным правилам	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
78	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками и в парах через зону. Игра по упрощенным правилам	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
79	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
80	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
81	Прямой нападающий удар после перебрасывания партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
82	Прямой нападающий удар после перебрасывания партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

83	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
84	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
85	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
86	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

87	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая падоча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Работа на уроке	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
88	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая падоча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Работа на уроке	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
89	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Работа на уроке	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>

90	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Работа на уроке	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
91	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Работа на уроке	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
92	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Работа на уроке	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>

93	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	знать и понимать правила поведения на уроках легкой атлетики	Работа на уроке	знать и понимать правила поведения на уроках легкой атлетики
94	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)
95	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
96	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
97	бег отрезками (40-60м). Сдача дистанции 60м на результат	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м

98	бег отрезками (40-60м). Сдача дистанции 60м на результат	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
99	силовые упражнения на тренажерах. Подтягивание на и низкой перекладине из виса сидя на результат	уметь подтягиваться на результат	Работа на уроке	уметь подтягиваться на результат
100	силовые упражнения на тренажерах. Наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат	Работа на уроке	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат
101	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять прыжок в длину с места на результат	Работа на уроке	уметь выполнять прыжок в длину с места на результат
102	бег короткими отрезками. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять челночный бег 3х10м на результат	Работа на уроке	уметь выполнять челночный бег 3х10м на результат

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока раздела	Цель урока раздела	Форма урока	Домашнее задание
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)
2	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)
3	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)
4	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м

5	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
6	бег отерзками (40-60м). Сдача дистанции 60м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Работа на уроке	уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч

10	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч
11	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч
12	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Работа на уроке	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч
13	Бег в течение 6 мин на результат. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью	Работа на уроке	уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью
14	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат	уметь выполнять прыжок в длину с места на результат	Работа на уроке	уметь выполнять прыжок в длину с места на результат
15	бег короткими отрезками. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять челночный бег 3x10м на результат	Работа на уроке	уметь выполнять челночный бег 3x10м на результат

16	<p>силовые упражнения на тренажерах. Подтягивание на и низкой перекладине из виса сидя на результат.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	уметь подтягиваться на результат	Работа на уроке	уметь подтягиваться на результат
17	<p>силовые упражнения на тренажерах. Наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат	Работа на уроке	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат
18	Техника безопасности на уроках баскетбола	знать и понимать правила техники безопасности на уроках баскетбола	Работа на уроке	знать и понимать правила техники безопасности на уроках баскетбола

19	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических спорсобностей и их влияние на физическое развитие</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
20	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических спорсобностей и их влияние на физическое развитие</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
21	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с споротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>

22	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с споротивлением. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
23	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с споротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении с споротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
24	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с споротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении с споротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>

25	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с споротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с споротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
26	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением. Бросокодной рукой от плоча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с спортивлением. Игровые задания (2x2,3x3,4x4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
27	<p>сочитание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с споротивлением. Бросок одной рукой от плоча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с спортивлением. Игровые задания (2x2,3x3,4x4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>

28	<p>сочитание приемов передвижений и остановок. Сочитание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой в движении от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
29	<p>сочитание приемов передвижений и остановок. Сочитание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
30	<p>сочитание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочитание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1), (3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
31	<p>сочитание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочитание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1), (3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>

32	<p>сочитание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с спортивлением. Штрафной бросок. Сочитание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1), (3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>
33	<p>техника безопасности на уроках гимнастики</p>	<p>знать и понимать правила техники безопасности на уроках гимнастики</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>знать и понимать правила техники безопасности на уроках гимнастики</p>
34	<p>Строевые упражнения. ОРУ на месте. Повторение ранее изученных элементов и комбинаций .Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p>уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>
35	<p>Строевые упражнения. ОРУ на месте. Повторение ранее изученных элементов и комбинаций .Упражнения на гимнастической скамейке. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>
36	<p>Кувырок назад. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.</p>	<p>уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>

37	кувырки назад и вперед. Мост и поворот на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
38	кувырки назад и вперед. Мост и поворот на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
39	кувырки назад и вперед. Мост и поворот на одном колене. ОРУ с обручем. Развитие силовых способностей	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
40	кувырки назад и вперед. Мост и поворот на одном колене. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Работа на уроке	уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
41	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации

42	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Работа на уроке	уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
43	Техника безопасности. Индивидуальные с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки	Работа на уроке	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки
44	круговая тренировка . хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. универсальная хватка.	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки	Работа на уроке	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки
45	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.	демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи	Работа на уроке	демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи

46	Игры на координацию. Приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону	демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону	Работа на уроке	демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону
47	Совершенствование ударов сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки	совершенствовать технику выполнения ударов.	Работа на уроке	совершенствовать технику выполнения ударов.
48	Совершенствование техники выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко- далекой подачи	совершенствовать технику выполнения высоко-далеко подачи	Работа на уроке	совершенствовать технику выполнения высоко-далеко подачи

49	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	знать и понимать правила поведения соблюдения техники безопасности на уроках кроссовой подготовки Правила использования легкоатлетических упражнений	Работа на уроке	знать и понимать правила поведения соблюдения техники безопасности на уроках кроссовой подготовки Правила использования легкоатлетических упражнений
50	Развитие физических качеств. Круговая тренировка на эллиптическом тренажере, силовом центре и беговой дорожке.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
51	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
52	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
53	Бег 16мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.

54	Бег 16мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
55	Бег 17мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
56	Бег 17мин. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
57	Бег 17мин. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
58	Бег 18мин. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
59	Бег 18мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
60	Бег 3км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.

61	Развития физических качеств. Круговая тренировка на эллиптическом тренажере, силовом центре и беговой дорожке.	уметь работать на тренажерах	Работа на уроке	уметь работать на тренажерах
62	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Подъемы и спуски по пересеченной местности.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
63	Бег 2000м-девочки. Развитие выносливости	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
64	Бег 2000м-девочки на результат. Развитие выносливости	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
65	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Подъемы и спуски по пересеченной местности.	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Работа на уроке	уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.
66	Развития физических качеств. Круговая тренировка на эллиптическом тренажере, силовом центре и беговой дорожке.	уметь работать на тренажерах	Работа на уроке	уметь работать на тренажерах
67	техника безопасности на уроках волейбола	знать правила т/б на уроках волейбола	Работа на уроке	знать правила т/б на уроках волейбола

68	стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
69	стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
70	стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
71	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

72	<p>Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
73	<p>Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
74	<p>Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
75	<p>Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>

76	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
77	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками и в парах через зону. Игра по упрощенным правилам	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
78	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками и в парах через зону. Игра по упрощенным правилам	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
79	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
80	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

81	Прямой нападающий удар после побрасывания партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
82	Прямой нападающий удар после побрасывания партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
83	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
84	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
85	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Работа на уроке	уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

86	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
87	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая падоча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
88	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая падоча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>

89	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
90	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>
91	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>

92	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками полсе подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика совободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным првилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь играть в волейбол по упрощенным првилам; выполнять технические приемы</p>
93	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками полсе подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика совободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>знать и понимать правила поведения на уроках легкой атлетики</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>знать и понимать правила поведения на уроках легкой атлетики</p>
94	<p>Низкий страт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств</p>	<p>уметь бегать с максимальной скоростью с низкого страта(60м)</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь бегать с максимальной скоростью с низкого страта(60м)</p>

95	<p>Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.</p>	<p>уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м</p>
96	<p>Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.</p>	<p>уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м</p>
97	<p>бег отерзками (40-60м). Сдача дистанции 60м на результат</p>	<p>уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м</p>
98	<p>бег отерзками (40-60м). Сдача дистанции 60м на результат</p>	<p>уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м</p>
99	<p>силовые упражнения на тренажерах. Подтягивание на и низкой перекладине из виса сидя на результат</p>	<p>уметь подтягиваться на результат</p>	<p>Работа на уроке</p>	<p>уметь подтягиваться на результат</p>

100	силовые упражнения на тренажерах. Наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат	Работа на уроке	уметь выполнять наклон вперед из положения лежа за 30 сек. на результат
101	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять прыжок в длину с места на результат	Работа на уроке	уметь выполнять прыжок в длину с места на результат
102	бег короткими отрезками. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	уметь выполнять челночный бег 3х10м на результат	Работа на уроке	уметь выполнять челночный бег 3х10м на результат

Нормативы по физической культуре для 5го класса

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00

5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

Нормативы по физической культуре для 6го класса

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
6	Челночный бег 4х9 м, сек		10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд		5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин		4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд		9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин		Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места		175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине		8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре		20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя		10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа		40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин		13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин		19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз		46	44	42	48	46	44
6	Плавание		50м	40м	25м	50м	40м	25м

Нормативы по физической культуре для 7го класса

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
-------	------------------------	------------	--	--	--	--	--

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	25	24-21	20	26	25-24	23
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Нормативы по физической культуре для 8го класса

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
8	Челночный бег 3х10 м, сек	8,0	8,1-8,7	8,6	8,6	8,7-9,4	9,5
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Нормативы по физической культуре для 9го класса

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3x10 м, сек	7,7	7,8-8,4	8,5	8,5	8,6-9,3	9,4
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Материально – техническое обеспечение кабинета физической культуры

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных

предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

ОБЩЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ЗАЛА	
Покрытие спортивного пола	Специальный паркет для покрытия спортивных залов
Зарисовка полей спортивного зала	Нанесение линий и покраска спортивного зала по чертежам для: ручного мяча, баскетбола, волейбола, бадминтона. Краска полиуретановая.
Защита окон	Сетка защитная для окон. Материал: капроновый шнур. Размер ячеек 100х100мм.

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ			
Маты гимнастические	Обеспечение безопасности при выполнении стоек, подскоков, перекатов, равновесий, упоров, поворотов и переворотов, кувырков	Размер:200х125х6см.Чехол мата :пластифицированная полиэтиленовая ткань с гладкой матовой микробиологически отталкивающей поверхностью, плотность 650г/кв.м.Нижняя сторона чехла - противоскользящий материал. Материал вкладыша мата: вспененный пенополиэтилен. Плотность не менее 35кг/м3	Мат с чехлом
Стенка гимнастическая	Обучение технике висов, упоров, горизонтальных передвижений	Габариты: 2600х900х170 мм. Размер сечения перекладины-33*43мм, нагрузка на перекладину 150 кг. Материал боковых стенок – хвойные породы дерева. Материал перекладин твердые породы леса.	
Скамейка гимнастическая	Обучение технике передвижений, поворотов, соскоков, стоек	Габариты:2000х270х350мм, Материал – хвойные породы дерева	
Скамейка гимнастическая	Обучение технике передвижений, поворотов, соскоков, стоек в равновесии	Габариты:3500х270х350мм Материал - хвойные породы дерева	
Бревно гимнастическое напольное		Длина 3500 мм, ширина бруса-130мм, ширина рабочей поверхности бруса - 100мм, материал хвойные породы древесины.	
Поливалентные маты	Обучение технике опорных прыжков, перелезания, напрыгивания и спрыгивания	Материал чехла: пластифицированная полиэтиленовая ткань. Верх-гладкая матовая нескользящая микробиологически отталкивающая поверхность. Плотность 650 г/кв.м. Низ противоскользящий материал.	Основа-2 мата и 11 матов различной конфигурации.

		Вкладыш вспененный пенополиэтилен. Плотность не менее 30 кг/м3.	
Козел гимнастический	Обучение технике опорных прыжков, перелезания, напрыгивания и спрыгивания	Материал корпуса: упругая набивка. Обтянут натуральной телячьей кожей. Ножки металлические, с телескопической регулировкой. С устройством для крепления к полу. Высота верхней поверхности корпуса от пола 900–1300 мм.	
Мост гимнастический	Обучение технике отталкивания при выполнении опорных прыжков	Материал – многослойная фанера, с покрытием, препятствующим скольжению. Амортизатор – две пружины из высококачественной стали	
Мат для соскоков	Обеспечение безопасности при выполнении упражнений в опорном прыжке	Размер:200x125x12см. Материал чехла: тентовая ткань. Верх гладкая матовая поверхность. Плотность-650г/кв.м. Низ противоскользящий материал. Вкладыш материала поролон плотность 25кг/м3.	
Секундомер электронный	Обеспечение контроля за скоростью выполнения беговых упражнений	Часы-секундомер электронные. Память на 10 промежуточных результатов	
Стойки для прыжков в высоту	Обучение технике прыжков	Высота 235 см. Высота установки планки не менее 2000 мм. Материал – металл	
Планка для прыжков в высоту	Обучение технике прыжков	Размеры: длина 4000 мм, диаметр 30 мм, Максимальный вес 2 кг, Материал фиброволокно	
Мат для прыжков в высоту	Обеспечение безопасности при прыжках	Для предупреждения травматизма при прыжках в высоту Материал чехла: тентовая ткань, Верх гладкая матовая поверхность, плотность 650г/кв, м, Низ противоскользящий материал, Наполнитель поролон, плотность не менее 25кг/м3	Размеры:200 X200X50 см,
Метрическая рулетка (10 м)	Регистрация результатов прыжков в длину	Лента с пропиткой	
Мяч для метания	Обучение технике метания мяча на дальность	Диаметр не более 8 см. Вес: 100 г, 150 г. Материал – резина Состав комплекта: 100 г – 10 шт., 150 г – 10 шт.	
Мишень для метания навесная	Обучение технике метания мяча на точность	Прессованная фанера с разметкой	

Рулетка метрическая (50 м)	Регистрация результатов в метании малого мяча на дальность	Лента с пропиткой	
Лыжи с креплениями беговые	Обучение технике передвижений на лыжах	Материал – пластик или полупластик с жестким металлическим креплением Состав комплекта: размер 120 см – 5 пар, 135 см – 5 пар, 150 см – 5 пар, 165 см – 10 пар.	
Лыжные ботинки	Обучение технике передвижений на лыжах	Материал – кожа или заменитель, подошва – пластик-резина с рантовым креплением Состав комплекта: размер 33–34 – 10 пар, 35–37 – 15 пар	
Лыжные палки	Обучение технике передвижений на лыжах	Материал – стеклопластик или титан Состав комплекта: размер 100 см – 5 шт., 115 см – 5 шт., 130 см – 5 шт, 140см-10 пар.	
Флажки разметочные на опоре	Обеспечение контроля прохождения тренировочных и соревновательных дистанций		
Гирлянда флажков	Оформление старта и финиша	Длина 50 м	4 шт. длиной 50 м
Транспаранты «старт» и «финиш»	Оформление старта и финиша	Материал – фанера	
Мегафон	Организация учебной и соревновательной деятельности		
Щит баскетбольный с кольцом и регулировкой высоты	Обучение технике броска	Размеры щита: 1200х900 мм Диаметр кольца 450 мм. Материал кольца – сталь	
Сетка для баскетбольной корзины	Обеспечение безопасности при выполнении бросков мяча в корзину	Материал – х/б. Диаметр сетки 450 мм, размер ячеек 40х40 мм	
Мяч баскетбольный № 5	Обучение технике владения мячом	Размеры 68–70 см, вес 385–470 г. Материал – кожа, резина, синтетический материал.	
Стойки волейбольные	Обеспечение безопасного крепления вол.сетки	Высота 2.55 м, регулируемые по высоте. Материал – сталь	
Сетка вол-	Обучение технике	Размеры: ширина 1 м, длина 9.5 м,	

ная	броска- ловли мяча	размеры ячейки 100x100 мм	
Мяч волейбольный	Обучение технике броска и ловли мяча.	Размеры: окружность 65–67 см, вес 260–280 г. Материал – искусственная кожа	
Ворота для мини футбола	Обучение технике ударов мяча по воротам	Размеры ворот: 3120x2060 мм, глубина 500 мм. Материал – сталь. Чехлы для стоек на шнуровке: материал – искусственная кожа, наполнитель поролон. Высота 150 см	Ворота – 1; чехлы для стоек – 2
Мяч футбольный № 4	Обучение технике владения мячом	Размеры: окружность 62–66 см, вес 340–390 г. Материал – искусственная кожа	
Конус игровой	Обучение технике владения мячом	Конструкция облегченная с отверстиями. Материал пластмасса	
Насос с иглой для накачивания мячей	Обеспечение безопасности при выполнении технических действий с мячом		
Мячи резиновые большие	Обучение технике владения мячом	Материал-резина. Диаметр 20см	
Мячи резиновые малые	Обучение технике владения мячом	Материал-резина. Диаметр 10см	
Палка гимнастическая	Упражнения на развитие физических качеств	Длина-1 м. Материал-дерево, пластмасса	
Скакалка гимнастическая детская	Упражнения на развитие физических качеств	Материал – резина, веревка, ручки – дерево, пластик.	
Обруч детский	Упражнения на развитие физических качеств	Диаметр - 52-59см, материал- пластмасса	
Обруч гимнастический	Упражнения на развитие физических качеств	Диаметр - 80см, материал-пластмасса	
Комплект медболов	Упражнения на развитие физических качеств	Материал оболочки - тент, кожезаменитель	состав комплекта: 1кг-15шт, 2 кг-15 шт.
Комплект гантелей		Материал - сталь обренинная, искусственный каучук	комплект: 0.5кг - 10 пар; 1кг -15 пар
Горка для гантелей	Обеспечение безопасного	Металлическая конструкция с держателями для гантелей и	

	хранения гантелей	эспандеров	
Коврик гимнастический	Профилактика травматизма при выполнении комплексов упражнений	Размеры: 1700x600мм. Материал - ППУ	
Палка гимнастическая	Упражнения для формирования правильной осанки	Длина-1 м. Материал-дерево, пластмасса	
Обруч детский	Выполнение общеразвивающих и корректирующих упражнений	Диаметр - 52-59см, материал-пластмасса	

Канат для перетягивания		Материал -х/б. Длина 10м, диаметр не менее 30мм.	
Медицинская аптечка	Оказание доврачебной помощи	В соответствии с рекомендациями Минздрава РФ	

СРЕДСТВА ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аудио-центр с акустической системой озвучивания спортивных залов	Музыкальное сопровождение упражнений ритмической гимнастики и аэробики	формат:MP-3, DVD, CD	
Радиомикрофон	Обучение упражнениям ритмической гимнастики и аэробики	Двухантенная радиосистема (802-809 МГц). Максимальная мощность передатчика 50 мВт, динамический гиперкардиоидный микрофон, частотный диапазон микрофона: 50Гц - 18кГц	Радиомикрофон -2 шт.

<p>Портативный компьютер учителя</p>	<p>Используется учителем для разработки учебных материалов (текстовых, мультимедийных, дистанционных и др.), поиска информации в Интернете, оперативной коммуникации с учащимися по локальным и глобальным сетям, оперативного контроля за работой учащихся на уроке, технической поддержки при изложении материалов урока.</p>	<p>Ноутбук с поддержкой технологии Plug & Play. Поддержка технологии энергосбережения на программно-аппаратном уровне. Системный блок, монитор, клавиатура, координатно-указательное устройство должны составлять единый портативный конструктивный элемент. Масса компьютера с батареей не должна превышать 2,4 кг. Время функционирования от батареи при полной ее зарядке должно составлять до 6 часов. Двухъядерный процессор с тактовой частотой не менее 2.0ГГц и кэш-памятью 2-го уровня не менее 4 Мб. Интегрированный графический процессор, встроенная интернет-камера. Объем ОЗУ - не менее 1 Гб с возможностью расширения до 2 Гб. Жесткий диск объемом не менее 120 Гб, встроенный привод DVD-RW/CD-RW, не менее двух USB 2.0 портов, не менее одного 6-ти контактного порта IEEE 1394, порт для подключения внешнего монитора или мультимедиа проектора. Размер экрана - не менее 13 дюймов по диагонали с разрешением 1280x800. Встроенная акустическая система, встроенный микрофон, возможность подключения наушников</p>	
<p>Сетевой фильтр-удлиннитель</p>	<p>Предназначен для подключения компьютерной и оргтехники чувствительной к нестабильности сетевого напряжения.</p>	<p>Длина кабеля не менее 5м, должен иметь не менее 5 розеток евростандарта</p>	
<p>Принтер лазерный</p>	<p>Предназначен для печати учебных, отчетных и демонстрационных материалов на обычной бумаге.</p>	<p>Черно-белая печать. Аппаратное разрешение не менее 2400x1200 dpi, скорость печати – 20 стр/мин. Стандарт подключения: USB. Формат</p>	<p>Принтер, установочный диск, документация, кассета с запасным тонером</p>

		A4	
Сканер	Предназначен для оцифровки графических изображений и текстовых материалов.	Планшетный цветной, формат А4	
Флеш - память	Предназначена для хранения информации и обмена файлами.	Емкость не менее 512 Мб, USB 2.0	

Программное обеспечение для компьютера учителя

Используется учителем для разработки учебных материалов (текстовых, мультимедийных, дистанционных и др.); поиска информации в Интернете; оперативной коммуникации с учащимися по локальным и глобальным сетям; оперативного контроля за работой учащихся на уроке; технической поддержки при изложении материалов урока.	Поддержка основных форматов текстовых, аудио, видеофайлов, а также изображений, презентаций, электронных таблиц	Операционная система. Редакторы текста, электронных таблиц, презентаций с встроенной проверкой орфографии (совместимые с MS Office). Броузер. Антивирус с лицензией обновления антивирусных баз на год. Почтовый клиент. Программа для просмотра изображений. Проигрыватель аудио и видеофайлов (включая DVD и mp3). Программы для редактирования изображений и видео. Программа для создания и просмотра архивированных файлов формата ZIP и RAR. Программа для записи CD и DVD-дисков. Программа для просмотра PDF-файлов.

Учебно-методическое обеспечение

Литература для учителя:

1. Программа для общеобразовательных учреждений 1-11 кл., Составители А.П. Матвеев, Москва, «Просвещение», Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина - М.: «Дрофа», 2006
 2. Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1-11 кл. А.Н. Канков, И.Ю. Шалаев – Волгоград: Издательство «Учитель»
 3. Физическая культура в школе, учебник для учащихся 9 класса, под редакцией А.В. Комарова, - М.: Издательский дом «Школа – Пресс».
- Н.В. Школьников, М.В. Тарасова - Методическое пособие для учителя «Я иду на урок» - М.: «Первое сентября».
 - «Рабочая программа по физической культуре 1-11 классы» - Методическое пособие для учителей - М.: «Просвещение» 2012г.

Литература для ученика:

«Физическая культура 5-9 класс» - академические школьные учебники Составители: А.П.Матвеев. «Просвещение», 2010год