

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО

\_\_\_\_\_

*(предмет)*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 года

СОГЛАСОВАНА  
зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 года

УТВЕРЖДЕНА  
И. О. директора ГБОУ  
Лицей № 378

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**

по физической культуре

*(предмет, курс)*

класс 5, 6, 7, 8

Протасевич Александра Вадимовна

Учитель первой квалификационной категории

**учебный 2016-2017 год**

## Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

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

#### **Естественные основы**

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

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

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

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

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

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

#### **Социально-психологические основы**

**5–6 классы.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий

физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Культурно-исторические основы**

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

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

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

### **Приемы закаливания**

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

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

**9 класс.** Пользование баней.

### **Волейбол**

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

### **Баскетбол**

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

### **Гимнастика**

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

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

#### **Легкая атлетика**

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

#### **Кроссовая подготовка**

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

### **Содержание программы**

#### **(5-9 классы)**

##### **Легкая атлетика (11 ч)**

- Спринтерский бег, эстафетный бег
- Прыжок в длину со способом «согнув ноги», метание малого мяча
- Бег на средние дистанции

##### **Кроссовая подготовка (9 ч)**

- Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий

##### **Спортивные игры (27ч)**

- Баскетбол

##### **Гимнастика (18 ч)**

- Висы и упоры. Лазание
- Акробатические упражнения. Опорный прыжок

##### **Спортивные игры (18 ч)**

- Волейбол

##### **Кроссовая подготовка (9 ч)**

- Бег по пересеченной местности

##### **Легкая атлетика (10 ч)**

- Бег на средние дистанции
- Спринтерский бег, эстафетный бег
- Прыжок в высоту, метание малого мяча

## 5 КЛАСС

### 1. Учебно-тематический план

Четверть	Раздел	Всего часов	Зачет
I	<ul style="list-style-type: none"><li>• Легкая атлетика</li><li>• Кроссовая подготовка</li><li>• Спортивные игры</li></ul>	27	
II	<ul style="list-style-type: none"><li>• Спортивные игры</li><li>• Гимнастика</li></ul>	21	
III	<ul style="list-style-type: none"><li>• Гимнастика</li><li>• Волейбол</li><li>• Кроссовая подготовка</li></ul>	30	
IV	<ul style="list-style-type: none"><li>• Кроссовая подготовка</li><li>• Легкая атлетика</li></ul>	24	
<b>Всего:</b>		102	

### 2. Тематические и итоговые контрольные работы

№	Тематика	Вид	Форма
1	Тест	Текущий	Зачет (Практика )

### 3. Календарно-тематическое планирование

	Дата	Наименование разделов и тем	Тип урока	Основные вопросы	Наглядные пособия, оборудование	Интернет-ресурсы
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>						
1		Спринтерский бег, эстафетный бег	Изучение нового материала	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
2		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанциям, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
3		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
4		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
5		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>

6		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенство ЗУН	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
7		Спринтерский бег, эстафетный бег	Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
8		Прыжок в длину, метание малого мяча	Совершенство	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивные снаряды	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
9		Прыжок в длину с места, метание малого мяча	Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивные снаряды	
10		Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки»		<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
11		Бег на средние дистанции	Совершенство	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки маршем»		<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
12		Бег по пересеченной местности, преодоление	Изучение нового Материал	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

		препятствий	а			
13		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
14		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
15		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
16		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
17		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
18		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 17 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
19		Бег по пересеченной	Учетный	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры.	Спортивный	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

		местности, преодоление препятствий		Развитие выносливости	инвентарь	
<b>Спортивные игры (27ч)</b>						
20		Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
21		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
22		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
23		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
24		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
25		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
26		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>

						<a href="#">/</a>
27		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
29		Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.scholcollection.edu.ru/">http://www.scholcollection.edu.ru/</a>
30		Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
31		Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.scholcollection.edu.ru/">http://www.scholcollection.edu.ru/</a>
32		Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
33		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.scholcollection.edu.ru/">http://www.scholcollection.edu.ru/</a>
34		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

				качеств		
35		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскет-бол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
36		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскет-бол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
37		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
38		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
39		Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
40		Баскетбол	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
41		Баскетбол	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>

						<a href="#">/</a>
42		Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
43		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
44		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
45		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
46		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
47		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
<b>Гимнастика (18 ч)</b>						
48		Висы. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

				гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ		
49	Висы. Строевые упражнения	Комплек- с ный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>	
50	Висы. Строевые упражнения	Комплек- с ный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>	
51	Висы. Строевые упражнения	Комплек- с ный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>	
52	Висы. Строевые упражнения	Комплек- с ный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>	
53	Висы. Строевые упражнения	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>	
54	Опорный прыжок, строевые упражнения	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>	

55		Опорный прыжок, строевые упражнения	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
56		Опорный прыжок, строевые упражнения	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
57		Опорный прыжок, строевые упражнения	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
58		Опорный прыжок, строевые упражнения	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
59		Опорный прыжок, строевые упражнения	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
60		Опорный прыжок, строевые упражнения	Учетный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
61		Акробатика	Изучение нового материала	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>

						<a href="#">/</a>
62		Акробатика	Комплексный	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
63		Акробатика	Комплексный	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
64		Акробатика	Комплексный	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
65		Акробатика	Учетный	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	
<b>Спортивные игры (18 ч)</b>						
66		Волейбол	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
67		Волейбол	Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
68		Волейбол	Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
69		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-">http://www.school-</a>

				игры с элементами волейбола	инвентарь	<a href="http://collection.edu.ru/">collection.edu.ru/</a>
70		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
71		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
72		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
73		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
74		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
75		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
76		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

77	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
78	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
79	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
80	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
81	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
82	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
83	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>

**Кроссовая подготовка (9 ч )**

84		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Изучение нового материала	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
85		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
86		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 13 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
87		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 14 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
88		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
89		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 16 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>

90		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 17 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
91		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 18 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
92		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Учетный	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>						
93		Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
94		Бег на средние дистанции	Совершенствования	Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
95		Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
96		Спринтерский бег,	Совершенствование	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-">http://www.school-</a>

		эстафетный бег	ЗУН	упражнений на здоровье		<a href="http://collection.edu.ru/">collection.edu.ru</a> /
97		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенство ЗУН	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
98		Спринтерский бег, эстафетный бег	Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru</a> /
99		Спринтерский бег, эстафетный бег	Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
100		Прыжок в высоту, метание малого мяча	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru</a> /
101		Прыжок в высоту, метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
102		Прыжок в высоту, метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru</a> /

## Критерии оценки

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м						
Бег 60 м						
Бег 1500 м						
Метание мяча 150 г						
Прыжки в длину с места						
Прыжки в длину с разбега						
Сгибание и разгибание рук в упоре 30”						
Прыжки через скакалку						
Подтягивание						
Брюшной пресс						

### В курсе изучения физической культуры учащиеся должны уметь

#### Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
- правила игры в баскетбол.

#### Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;
- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.

## 6 КЛАСС

### 1. Учебно-тематический план

Четверть	Раздел	Всего часов	Зачет
I	<ul style="list-style-type: none"><li>• Легкая атлетика</li><li>• Кроссовая подготовка</li><li>• Спортивные игры</li></ul>	27	
II	<ul style="list-style-type: none"><li>• Спортивные игры</li><li>• Гимнастика</li></ul>	21	
III	<ul style="list-style-type: none"><li>• Гимнастика</li><li>• Волейбол</li><li>• Кроссовая подготовка</li></ul>	30	
IV	<ul style="list-style-type: none"><li>• Кроссовая подготовка</li><li>• Легкая атлетика</li></ul>	24	
<b>Всего:</b>		102	

### 2. Тематические и итоговые контрольные работы

№	Тематика	Вид	Форма
1	Тест	Текущий	Зачет (Практика )

### 3. Календарно-тематическое планирование

	Дата	Наименование разделов и тем	Тип урока	Основные вопросы	Наглядные пособия, оборудование	Интернет-ресурсы
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>						
1		Спринтерский бег, эстафетный бег	Изучение нового материала	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
2		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
3		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
4		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
5		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
6		Спринтерский бег,	Совершенствование	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

		эстафетный бег	ЗУН	Старты из различных положений	инвентарь	
7		Спринтерский бег, эстафетный бег	Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
8		Прыжок в длину, метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Спортивные снаряды	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
9		Прыжок в длину с места, метание малого мяча	Учетный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Спортивные снаряды	
10		Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки»		<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
11		Бег на средние дистанции	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки маршем»		<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
12		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
13		Бег по пересеченной	Совершенствования	Равномерный бег 14 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>

		местности, преодоление препятствий	ствование		инвентарь	<a href="http://collection.edu.ru/">collection.edu.ru/</a>
14		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
15		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство	Равномерный бег до 16 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
16		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство	Равномерный бег 17 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
17		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство	Равномерный бег 17 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
18		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство	Равномерный бег до 18 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
19		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство	Равномерный бег 18 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

Спортивные игры (27ч)						
20		Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
21		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
22		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
23		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
24		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
25		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
26		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
27		Баскетбол	Изучение нового	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

			материала	ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	инвентарь	
29		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
30		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
31		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
32		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
33		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
34		Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

35		Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
36		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
37		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
38		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
39		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
40		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
41		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>

42		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
43		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
44		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2 × 1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
45		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2 × 1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
46		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2 × 1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
47		Баскетбол	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2 × 1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>

Гимнастика (18 ч)						
48		Висы. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
49		Висы. Строевые упражнения	Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
50		Висы. Строевые упражнения	Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
51		Висы. Строевые упражнения	Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
52		Висы. Строевые упражнения	Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
53		Висы. Строевые упражнения	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
54		Опорный прыжок,	Изучение нового	Прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 100-110- см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

		строевые упражнения	материала	ОРУ без предметов	инвентарь	
55		Опорный прыжок, строевые упражнения	Совершенство	Прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 100-101- см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
56		Опорный прыжок, строевые упражнения	Совершенство	Прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 100-110- см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
57		Опорный прыжок, строевые упражнения	Совершенство	Прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 100-110- см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение комплексных упражнений с обручем	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
58		Опорный прыжок, строевые упражнения	Совершенство	Прыжок ноги врозь(на оценку). ОРУ в движении. Выполнения комплекса ОРУ с обручем. (5-6 упражнений)	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
59		Опорный прыжок, строевые упражнения	Учетный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
60		Опорный прыжок, строевые упражнения	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
61		Акробатика	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>

						<a href="#">/</a>
62		Акробатика	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
63		Акробатика	Совершенство	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
64		Акробатика	Совершенство	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
65		Акробатика	Учетный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	
<b>Спортивные игры (18 ч)</b>						
66		Волейбол	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
67		Волейбол	Комбинированный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
68		Волейбол	Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

69	Волейбол	Совершенство ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
70	Волейбол	Совершенство ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
71	Волейбол	Совершенство ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
72	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
73	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
74	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
75	Волейбол	Совершенство ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>

76	Волейбол	Совершенство ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
77	Волейбол	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
78	Волейбол	Совершенство ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
79	Волейбол	Совершенство ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
80	Волейбол	Совершенство ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
81	Волейбол	Совершенство ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>

			ие ЗУН	парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни		<a href="http://collection.edu.ru/">collection.edu.ru /</a>
82		Волейбол	Совершенство ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
83		Волейбол	Совершенство ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru /</a>
<b>Кроссовая подготовка (9 ч )</b>						
84		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство ЗУН	Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
85		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство ЗУН	Равномерный бег 16 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru /</a>
86		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство ЗУН	Равномерный бег 16 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
87		Бег по пересеченной местности,	Совершенство	Равномерный бег 17 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-">http://www.school-</a>

		преодоление препятствий	ЗУН		инвентарь	<a href="http://collection.edu.ru/">collection.edu.ru /</a>
88		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство ЗУН	Равномерный бег 18 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
89		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство ЗУН	Равномерный бег 18 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru /</a>
90		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство ЗУН	Равномерный бег 19 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
91		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство ЗУН	Равномерный бег 19 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru /</a>
92		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Учетный	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

Легкая атлетика (10 ч)						
93		Бег на средние дистанции	Комбинированный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге		<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
94		Бег на средние дистанции	Комбинированный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		<a href="http://www.scholcollection.edu.ru/">http://www.scholcollection.edu.ru/</a>
95		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
96		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.scholcollection.edu.ru/">http://www.scholcollection.edu.ru/</a>
97		Спринтерский бег, эстафетный бег	Учетный	Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
98		Спринтерский бег, эстафетный бег	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.scholcollection.edu.ru/">http://www.scholcollection.edu.ru/</a>
99		Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
10		Прыжок в высоту,	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.scholcollection.edu.ru/">http://www.scholcollection.edu.ru/</a>

0		метание малого мяча		упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность	инвентарь	<a href="http://collection.edu.ru/">collection.edu.ru</a> /
10 1		Прыжок в высоту, метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
10 2		Прыжок в высоту, метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru</a> /

## Критерии оценки

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	4.9	5.4-5.8	6.0	5	5.4-6.0	6.2
Бег 60 м	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
Бег 1500 м	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Метание мяча 150 г	35	30	25	23	20	15
Прыжки в длину с места	190	180	170	180	165	150
Прыжки в длину с разбега	115	105	95	105	95	85
Сгибание и разгибание рук в упоре 30''	22	20	18	18	16	13
Прыжки через скакалку	200	180	150	200	180	150
Подтягивание	6	4	3	17	14	9
Брюшной пресс	20	18	16	20	18	16

### В курсе изучения физической культуры учащиеся должны уметь:

#### Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

#### Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной

склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

## 8 КЛАСС

### 1. Учебно-тематический план

Четверть	Раздел	Всего часов	Зачет
I	<ul style="list-style-type: none"><li>• Легкая атлетика</li><li>• Кроссовая подготовка</li><li>• Спортивные игры</li></ul>	27	
II	<ul style="list-style-type: none"><li>• Спортивные игры</li><li>• Гимнастика</li></ul>	21	
III	<ul style="list-style-type: none"><li>• Гимнастика</li><li>• Волейбол</li><li>• Кроссовая подготовка</li></ul>	30	
IV	<ul style="list-style-type: none"><li>• Кроссовая подготовка</li><li>• Легкая атлетика</li></ul>	24	
<b>Всего:</b>		102	

### 2. Тематические и итоговые контрольные работы

№	Тематика	Вид	Форма
1	Тест	Текущий	Зачет (Практика )

### 3. Календарно-тематическое планирование

	Дата	Наименование разделов и тем	Тип урока	Основные вопросы	Наглядные пособия, оборудование	Интернет-ресурсы
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>						
1		Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
2		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а уп	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
3		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а уп	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
4		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
5		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>

6	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенство ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
7	Спринтерский бег, эстафетный бег	Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
8	Прыжок в длину со способом «согнув ноги», метание малого мяча	Изучение нового материала	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно	Спортивные снаряды	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
9	Прыжок в длину со способом «согнув ноги», метание малого мяча	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега скоростно-силовых качеств	Спортивные снаряды	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
10	Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости		<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
11	Бег на средние дистанции	Совершенство	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости		<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>

Кроссовая подготовка (9 ч)						
12		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
13		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствование	Равномерный бег 14 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
14		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствование	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
15		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствование	Равномерный бег до 16 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
16		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствование	Равномерный бег 17 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
17		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствование	Равномерный бег 17 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
18		Бег по пересеченной местности,	Совершенствование	Равномерный бег до 18 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

		преодоление препятствий				
19		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство	Равномерный бег 18 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
<b>Спортивные игры (27ч)</b>						
20		Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
21		Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
22		Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
23		Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
24		Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>

25		Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
26		Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
27		Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
29		Баскетбол	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
30		Баскетбол	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
31		Баскетбол	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
32		Баскетбол	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

				способностей		
33		Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
34		Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
35		Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
36		Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
37		Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
38		Баскетбол	Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
39		Баскетбол	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>

						<a href="#">/</a>
40		Баскетбол	Совершенство ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
41		Баскетбол	Совершенство ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
42		Баскетбол	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
43		Баскетбол	Комплекс ный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
44		Баскетбол	Комплекс ный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
45		Баскетбол	Комплекс ный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
46		Баскетбол	Комплекс ный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
47		Баскетбол	Комплекс ный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>

				ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	инвентарь	<a href="http://ol-collection.edu.ru/">ol-collection.edu.ru/</a>
<b>Гимнастика (18 ч)</b>						
48		Висы. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
49		Висы. Строевые упражнения	Комплексный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
50		Висы. Строевые упражнения	Комплексный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
51		Висы. Строевые упражнения	Комплексный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
52		Висы. Строевые упражнения	Комплексный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
53		Висы.	Учетный	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	Спортивный	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>

		Строевые упражнения			инвентарь	<a href="http://ol-collection.edu.ru/">ol-collection.edu.ru /</a>
54		Опорный прыжок, строевые упражнения	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнуть ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом 90°. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
55		Опорный прыжок, строевые упражнения	Комплексный	Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнуть ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом 90°. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru /</a>
56		Опорный прыжок, строевые упражнения	Комплексный	Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнуть ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом 90°. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
57		Опорный прыжок, строевые упражнения	Комплексный	Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнуть ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом 90°. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru /</a>
58		Опорный прыжок, строевые упражнения	Комплексный	Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнуть ноги» (м.). Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
59		Опорный прыжок, строевые упражнения	Учетный	. Прыжок способом «согнуть ноги» (м.). ОРУ с мячами. Прыжок боком с поворотом 90°. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru /</a>

60		Опорный прыжок, строевые упражнения	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
61		Акробатика	Комплексный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
62		Акробатика	Комплексный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
63		Акробатика	Комплексный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
64		Акробатика	Комплексный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
65		Акробатика	Учетной	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	
<b>Спортивные игры (18 ч)</b>						
66		Волейбол	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
67		Волейбол	Совершенствован	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>

			ие ЗУН	волейбола	инвентарь	<a href="http://ol-collection.edu.ru/">ol-collection.edu.ru /</a>
68		Волейбол	Совершенство ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
69		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru /</a>
70		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
71		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru /</a>
72		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
73		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru /</a>
74		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
75		Волейбол	Комплекс	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru /</a>

			ный	сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	инвентарь	<a href="http://ol-collection.edu.ru/">ol-collection.edu.ru/</a>
76		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
77		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
78		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
79		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
80		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
81		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru/</a>
82		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

				сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	инвентарь	
83		Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
84		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Изучение нового материала	Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
85		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 16 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
86		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 17 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
87		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 17 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>
88		Бег по пересеченной местности,	Совершенствование	Равномерный бег 18 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

		преодоление препятствий	ЗУН			
89		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство ЗУН	Равномерный бег 19 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.scholcollection.edu.ru/">http://www.scholcollection.edu.ru/</a>
90		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство ЗУН	Равномерный бег 19 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
91		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 20 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.scholcollection.edu.ru/">http://www.scholcollection.edu.ru/</a>
92		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Учетный	Бег по пересеченной местности 3 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>						
93		Бег на средние дистанции	Комбинированный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге		<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
94		Бег на средние	Комбинир	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных		<a href="http://www.scho">http://www.scho</a>

		дистанции	ованный	качеств. Старты из различных положений		<a href="http://ol-collection.edu.ru/">ol-collection.edu.ru /</a>
95		Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
96		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru /</a>
97		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
98		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru /</a>
99		Спринтерский бег, эстафетный бег	Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
100		Прыжок в высоту, метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скорости.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.schol-collection.edu.ru/">http://www.schol-collection.edu.ru /</a>
101		Прыжок в высоту, метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>

		мяча		развития скорости.		
10 2		Прыжок в высоту, метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скорости.	Спортивный инвентарь	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a>

## Критерии оценки

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	4.7	5.1-5.5	5.8	4.9	5.4-5.9	6.1
Бег 60 м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Бег 2000 м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
Метание мяча 150 г	42	37	28	27	21	17
Прыжки в длину с места	210	180-195	160	200	160-180	145
Прыжки в длину с разбега	120	110	100	110	100	90
Сгибание и разгибание рук в упоре 30”	30	27	25	18	15	10
Прыжки через скакалку	220	200	180	220	200	180
Подтягивание	8	7	5	15	10	6
Брюшной пресс	27	25	23	17	15	13

### В курсе изучения физической культуры учащиеся должны уметь:

#### Обучающиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

#### Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

- выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши);

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

### Список учебных пособий

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 5-9 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 5-9 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в средней школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с
9. Диск: образовательные программы и стандарты. Тематическое планирование. Физическая культура.; издательства «Учитель», 2010