

1. Пояснительная записка

Программа «Физическая культура. 5-9 классы» разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;

- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2015;

- Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2015г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2015

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2015.

Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовый и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В связи с социально-экономическими сложностями школы и многих семей учащихся (в школе нет материальной базы для проведения лыжной подготовки, многие семьи не имеют возможностей приобрести дорогостоящий лыжный инвентарь) лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой, являющейся адекватной, т.к. тоже развивает общую выносливость.

Часы вариативного компонента добавлены в базовый компонент, и что получилось, см. на следующих таблицах : «Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям» (5-9 кл) Для

прохождения программы по физическому воспитанию в 5 – 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

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. 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 счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, 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 по 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.

Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол) Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

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

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

□ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

□ обучение основам базовых видов двигательных действий;

□ дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

□ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

□ выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

□ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

□ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

□ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

□ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

□ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

□ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические

качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3. Описание места предмета

«Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (5 – 9 классы – 510 часов).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

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

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

владение умениями: о в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

о в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с

место и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

□ о в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушаг, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

□ о в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

□ о в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

□ демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

□ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

□ владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

□ владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

□ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

□ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здоровой образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

□ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

□ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

□ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

□ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

□ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

□ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

□ умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

□ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

□ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

□ умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

□ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

□ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

□ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

□ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	<i>Базовая часть</i>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.3	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
1.4	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.5	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
2	<i>Вариативная часть</i>	27	27	27	27	27
	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18	18
	Спортивные игры (городки)	3	3	3	3	3
2.1	Кроссовая подготовка	9	9	9	9	9
	Итого	105	105	105	105	105

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

1.1. 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 систем 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.

1.2. 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 личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы

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

1.3. 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 формирование здорового образа жизни современного человека.

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

1.4. 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.

1.5. Подвижные игры.

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.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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.

1.8. Кроссовая подготовка.

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

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускного класса 9 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчи ки	Девоч ки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК
прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся
5-9 классов.

Разделы программы	час	ЧЕТВЕРТИ											
		1 четверть			2 четверть			3 четверть			4 четверть		
1. Базовая	75												
1. Основы знаний		В процессе уроков											
2. Легкая атлетика	21	10										11	
3. Спортивные игры (волейбол)	18			12	6								
4. Гимнастика с элементами акробатики	18					15	3						
5. Лыжная подготовка	18							18					
II Вариативная часть	27												
1. Спортивные игры (баскетбол)	18								9	9			
1. Спортивные игры (городки)													3
2. Кроссовая подготовка	9		5									4	
Сетка часов	105	27			21			30			27		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
			5 класс				план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)								
Ходьба и бег, Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	1	вводный	Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м).	Знать: правила ТБ Уметь: пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	текущий	Ком.1		
	2	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м),	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	текущий	Ком.1		
	3	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	текущий	Ком.1		

4	Совершенствования	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Оценить бег 30м М: 5.4-5.8-6.2 Д:5.6-6.0-6.4	Ком.1		
5	учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Оценить бег 60м М:10.2-10.8-11.4 Д:10.6-10.8-11,6	Ком.1		
6	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди».	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м.	Оценить челночный бег 3*10м М:8.6-8.8-9.4 Д:8.9-9.4-9.8	Ком.1		

Прыжки, метание мяча. (4 ч)	7	комплексной	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования лег. атл. упр. Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега. Метание на дальность.	текущий	Ком.1		
	8	комплексной	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Волк во рву».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	текущий	Ком.1		
	9	комплексной	ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Лиса и куры».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Оценить прыжок в длину с места	Ком.1		
	10	учетный	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Оценить прыжок в длину с разбега	Ком.1		
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5часов)								
Бег по пересеченной местности	11	Изучение нового материала	ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе дистанцию 1000м	текущий	Ком.1		

(3ч)	12	учетный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе до 20 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км.	Оценить бег 500м М:2.00-2.10-2.20 Д:2.10-2.20-2.35	Ком. 1		
	13	учетный	ОРУ. Равномерный бег (12 мин). Игра «Паровозики». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать на время 1000м	Оценить бег 1000 м М:4.50-5.30-7.0 Д:5.30-6.30-7.30	Ком. 1		
Полоса препятствия (2ч)	14	Совершенствования	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Ком. 1		
	15	Совершенствования	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Команда быстроногих».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Ком. 1		
СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (12 часов)								

ВОЛЕЙБОЛ(12 часов).	16	Изучение нового материала	Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ком. 3		
	17	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Ком. 3		
	18	Совершенствования						
	19	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения стойки и передвижений.	Ком. 3		
	20	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Ком. 3		

21	Совершенствования	и после передачи вперед.	выполнять правильно технические действия.				Ком.				
							3				
22	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Уметь: играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.				Ком.				
							3				
23	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Уметь: играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Оценка техники передачи мяча двумя руками верху.			Ком.				
24	Комплексный										
25	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;				Ком.				
										3	

	26	Комплексный		выполнять правильно технические действия.				
	27	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.	Ком. 3		

2 четверть- 21 час

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
			5класс				план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (6 часов)								
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов).	28	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Ком. 3		
			Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и					

		на сетку.	применять в игре технические приемы.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками			
29	Комп лексн ый						
30	Комп лексн ый						
31	Комп лексн ый	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Уметь: играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	текущий	Ком. 3		
32	Комп лексн ый			Оценка техники нижней прямой подачи.			
33	Комп лексн ый						
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (15 часов)							

Висы. Строе вые упраж нения (6 ч).	34	Изуче ние новог о матер иала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Запрещенное движение».	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Ком.2		
	35	Комп лексн ый	ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Игра «Светофор».	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Ком.2		
	36	Комп лексн ый	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.).	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Ком.2		

37	Комплексный	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игра «Веревочка по ногами».</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>	Текущий	Ком.2		
38	Комплексный	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игра «Прыжок за прыжком».</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>	Текущий	Ком.№ 2		
39	Учетный	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>	<p>Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе. М:6;4;1. Д:19;14;4.</p>	Ком.№ 2		

Опорный прыжок. Строевые упражнения. (6ч).	40	Изучение нового материала	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.</p> <p>Вскок в упор присев. Соскок погнувшись. Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	Текущий	Ком.№ 2		
	41	Комплексный	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>Прыжок ноги врозь.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	Текущий	Ком.№ 2		
	42	Комплексный	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении.</p> <p>Прыжок ноги врозь.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	Текущий	Ком.№ 2		
	43	Комплексный	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении.</p> <p>Прыжок ноги врозь.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	Текущий	Ком.№ 2		

	44	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Ком.№ 2		
	45	Учетный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м. - 12с.	Ком.№ 2		
Акробатика (3ч).	46	Изучение нового материала	ОРУ с гимн. палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость.	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	Оценить сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) М:17-14-11 Д:11-7-5	Ком.№ 2		
	47	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Игра «Два лагеря».	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	Оценить гибкость: М:9-7-5 Д:14-10-6	Ком.№ 2		

	48	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.		Ком.№2		
--	----	-------------	--	---	--	--------	--	--

3 четверть- 30 часов

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
			5 класс				план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ГИМНАСТИКА (3 часов)								
Акробатика (3ч).	49	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие координационных способностей. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	текущий	Ком. №2		

	50	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия. Игра «Три движения».	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	текущий	Ком. №2			
	51	Учетный	ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по два- и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. Развитие силовых способностей. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	Оценить выполнение акробатической комбинации.	Ком. №2			
Лыжная подготовка (18 часов).									
Лыжные ходы	52	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж. Попеременный двухшажный.	Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход.	текущий				
	53	Комплексный	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие -технические характеристики –подготовка. Одновременный безшажный ходы.	Уметь: выполнять Одновременный безшажный ходы	текущий				

54	Комп лексн ый	<p>Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты.</p> <p>Попеременный двухшажный.</p> <p>Одновременный безшажный ходы.</p>	<p>Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный безшажный ходы.</p>	Оценить дист.1 км на время.			
55	Учетн ый	<p>Виды снежного покрова. Смазка лыж.</p> <p>Одновременный безшажный ходы.</p>	<p>Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p>	Оценить технику Одновремен ный безшажный ходы.			
56	Комп лексн ый	<p>Спуски в средней стойке, поворот переступанием.</p> <p>Повороты переступанием.</p>	<p>Уметь: выполнять лыжные хода.</p> <p>Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.</p>	текущий			
57	Комп лексн ый	<p>Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты.</p> <p>Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом».</p>	<p>Уметь: выполнять лыжные хода.</p> <p>Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.</p>	текущий			

	58	Комплексный	Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить технику выполнения Повороты переступанием.			
Спуск и, подъемы.	59	Комплексный	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. Эстафета с передачей палок. «с горки на горку».	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
	60	Комплексный			текущий			
	61	Комплексный			Оценить технику выполнения подъемов.			
	62	Комплексный	Ускорение отрезков 4x200- мальчики; 3x150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
	63	Комплексный	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы	Уметь: выполнять	текущий			

		ый	через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом».	лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить технику выполнения спусков.			
	64	Учетный						
	65	Комплексный	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
	66	Комплексный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
Переходы с одного хода на другой.	67	Учетный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить технику выполнения Переход с попеременных ходов на одновременные.			
	68	Комплексный	«Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять лыжные хода.	текущий			

			Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.				
69	Комплексный	Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)							
Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча.	70	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3	
	71	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в	текущий.	Ком. №3	

			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол				
Сочетание приёмов передвижений и остановок	72	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3		
	73				Оценить учебную игру.			
	74	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Оценить технику передачи мяча разными способами.	Ком. №3		
75	Совершенствования	Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	текущий.		Ком. №3			

Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)

Технические приемы в баскетболе	79	Совершенствования	<p>Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.</p> <p>Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу».</p>	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
	80	Совершенствования	<p>ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо.</p>	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
	81	Совершенствования	<p>Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.</p> <p>Передача в парах.</p>	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		

	82	Совершенствования	<p>ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей</p> <p>Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо.</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	текущий	Ком. №3		
	83	Совершенствования	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	Оценить технику ведения мяча.	Ком. №3		
	84	Совершенствования	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо.</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	текущий	Ком. №3		

	85	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Оценить учебную игру.	Ком. №3		
	86	Совершенствования	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
	87	Совершенствования	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.		текущий	Ком. №3		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – (11 часов)

Прыжки в высоту (6ч)	88	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см).	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. №4		
-----------------------------	----	---------------------------	---	--	---------	---------	--	--

89	Комп лексн ый	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь: правильно выполнять основные движения прыжках. в	текущий	Ком. №4		
90	Комп лексн ый	Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки, 20 мин (мальчики). История отечественного спорта. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».		текущий			
91	Комп лексн ый			текущий			
92	Комп лексн ый	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжки в высоту «согнув ноги».	Уметь: правильно выполнять основные движения прыжках. в	Оценить технику бега.	Ком. №4		
93	компл ексны й	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по					

			дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча.	прыжках				
94	комплексный		«Прыжки по полоскам».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения прыжках	Оценить технику прыжка в высоту.	Ком. №4		
95	комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения прыжках	Оценить выполнение прыжка в высоту Мальчики: 130-120-105; Девочки: 115-105-95.	Ком. №4		
96	Комплексный	Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательным Прыжки в высоту «согнув ноги».						
97	комплексный	Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения прыжках	Оценить технику старта. текущий	Ком. №4		
98	Комплексный	Ускорение 2х60м. Эстафетный бег.						
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – (4 часов)								
Развитие	99	Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 12 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном	текущий	Ком.		

общей выносливости (4ч)		ый	Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).		№4		
	100	Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	текущий			
	101	Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	текущий	Ком. №4		
	102	Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Бег 2 км без учета времени	Ком. №4		
	103	Изучение нового	Вводный урок. Техника безопасности.	<i>Знать:</i> технику безопасности при игре в городки.	текущий			

		материала						
	104	Комплексный	Правила игры. Правила проведения соревнований. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть по упрощенным правилам.	текущий			
	105	Комплексный	Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть по упрощенным правилам.	текущий			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
			бкласс				план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)								
Ходьба и бег, Спринт	1	вводный	Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые	<i>Знать:</i> правила ТБ <i>Уметь:</i> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	текущий	Ком. 1		

тер- ский бег, эстафе тный бег (6 ч)			упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м).					
	2	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м),	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	текущий	Ком.1		
	3	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции,	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	текущий	Ком.1		
	4	Совершенствования	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Оценить бег 30м М: 5.4-5.8-6.2 Д:5.6-6.0-6.4	Ком.1		
	5	учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м).	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Оценить бег 60м М:10.2-10.8-11.4 Д:10.6-10.8-11,6	Ком.1		

	6	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м .	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м.	Оценить челночный бег 3*10м М:8.6-8.8-9.4 Д:8.9-9.4-9.8	Ком. 1		
Прыжки, метание мяча. (4 ч)	7	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования лег.атл. упр.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега. Метание на дальность.	текущий	Ком. 1		
			Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.					
	8	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Метание малого мяча с места на дальность.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	текущий	Ком. 1		
9	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места на дальность	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Оценить прыжок в длину с места	Ком. 1			

	10	учетный	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Оценить прыжок в длину с разбега	Ком. 1		
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5часов)								
Бег по пересеченной местности (3ч)	11	Изучение нового материала	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Ком. 1		
	12	учетный	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Ком. 1		
	13	учетный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Ком. 1		
Полоса препятствия (2ч)	14	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком. 1		
	15	Совершенствования	Бег (2000 м). развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин Д.: 14,00 мин.	Ком. 1		

СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (12 часов)

ВОЛЕЙБОЛ(12 часов).	16	Изучение нового материала	Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ком. 3		
			Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.					
	17	Совершенствование	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Ком. 3		
18	Совершенствование	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.						

19	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка Техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.9кл. Оценка техники выполнения стойки и передвижений.6кл.	Ком. 3		
20		Совершенствования					Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по

	вован ия		упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.				
21	Совер шенст вован ия	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку.			Ком. 3		
22	Комп лексн ый	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону	Уметь: играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах. 8 кл.	Ком. 3		
23	Комп лексн ый	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь: играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. 9 кл. Оценка техники передачи мяча двумя руками верху.	Ком. 3		
24	Комп лексн ый	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча.					

25-26	Комплексный	<p>Стойка игрока. Перемещения в стойке.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.</p>		Ком. 3		
27	Комплексный	<p>Стойка игрока. Перемещения в стойке.</p> <p>Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические</p>	<p>Оценка техники прямой подачи.</p> <p>Оценка техники приема</p>	Ком. 3		

				действия.	мяча снизу двумя руками.			
--	--	--	--	-----------	--------------------------	--	--	--

2 четверть- 21 час

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
			бкласс				план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (6 часов)								
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов).	28	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Ком. 3		
	29	Комплексный	Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками – 5 кл.			

	30	Комплексный						
	31	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	текущий	Ком. 3		
	32	Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.					
	33	Комплексный						

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (15 часов)

Висы. Строевые упражнения (6 ч).	34	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Ком.2		
---	----	---------------------------	--	--	---------	-------	--	--

		Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.					
35	Комплексный	ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Ком.2		
36	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Ком.2		
37	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые	Текущий	Ком.2		

			присев (д).	упражнения.				
	38	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Ком.№ 2		
	39	Учетный	ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе. М:6;4;1. Д:19;14;4. – 6 кл. М:9-7-5. Д:17-15-8. Подъема переворотом м 8-9 кл.	Ком.№ 2		
Выполнение технику. Подъем переворотом в упоре. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в висе.								
Опорный прыжок	40	Изучение нового	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие	Уметь: выполнять строевые	Текущий	Ком.№ 2		

	о матер иала	силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	упражнения; опорный прыжок				
41	Комп лексн ый	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Ком.№ 2		
42	Комп лексн ый	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Ком.№ 2		
43	Комп лексн ый	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Ком.№ 2		
44	Комп лексн ый	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Ком.№ 2		

	45	Учетный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату бм. - 12с.	Ком.№ 2		
Акробатика (Зч).	46	Изучение нового материала	ОРУ с гимн. палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	Оценить сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) М:17-14-11 Д:11-7-5	Ком.№ 2		
	47	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Лазание по канату в три приема.	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	Оценить гибкость: М:9-7-5 Д:14-10-6	Ком.№ 2		
			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом.					
48	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость. Лазание по канату в три приема.	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из		Ком.№ 2			

			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом.	разученных элементов.				
--	--	--	--	-----------------------	--	--	--	--

3 четверть- 30 часов

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
			6 класс				план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ГИМНАСТИКА (3 часов)								
Акробатика (3ч).	49	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	текущий	Ком. №2		
			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). Комбинация					
	50	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия. Лазание по канату в два приема.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных	текущий	Ком. №2		
			Выполнение комбинации из разученных элементов.					

				элементов.				
	51	Учетный	ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по два- и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. Лазание по канату в три приема на рассиояние. Развитие силовых способностей. Выполнение двух кувырков вперед слитно.	Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	Оценить выполнение акробатической комбинации .	Ком. №2		
Лыжная подготовка (18 часов).								
Лыжные ходы	52	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь: выполнять поперемный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	текущий			
	53	Комплексный	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие -технические характеристики –подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь: выполнять поперемный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	текущий			

54	Комплексный	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты.	Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход.	Оценить дист. 1 км на время.			
		Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Одновременный одношажный ход.				
55	Учетный	Виды снежного покрова. Смазка лыж.	Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход.	Оценить технику одновременного одношажного хода и безшажный ходы.			
		Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Одновременный одношажный ход.				
56	Комплексный	Спуски в средней стойке, поворот переступанием.	Уметь: выполнять лыжные хода.	текущий			
		Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.				
57	Комплексный	Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты.	Уметь: выполнять лыжные хода.	текущий			
		Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.				

	58	Комплексный	Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. Игра «По местам».	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.				
Спуск и, подъемы.	59	Комплексный	Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
					текущий			
	60	Комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.		Оценить технику выполнения подъемов.			
	61	Комплексный						
	62	Комплексный	Ускорение отрезков 4x200- мальчики; 3x150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			

	63	Комп лексн ый	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом».	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
	64	Учетн ый			Оценить технику выполнения спусков.			
	65	Комп лексн ый	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
	66	Комп лексн ый	Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
Переходы с одного хода на другой.	67	Учетн ый	Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить технику выполнения Переход с попеременн ых ходов на одновремен ные.			

	68	Комплексный	«Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
	69	Комплексный	Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)								
Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча.	70	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3		
			Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.					

	71	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3		
			Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.					
Сочетание приёмов передвижений и остановок	72	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3		
	73		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом.				Оценить учебную игру.	
	74	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние,	Оценить технику передачи мяча	Ком. №3		

		ия	координационных способностей. Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом.	ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	разными способами.			
	75	Совершенствования			текущий.	Ком. №3		
Технические приемы в баскетболе.	76	Совершенствования	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Оценить технику бросков одной рукой от плеча.	Ком. №3		
	77	Совершенствования	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.		текущий.			
	Штрафной бросок	78	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в	текущий	Ком. №3	

				процессе подвижных игр.				
--	--	--	--	-------------------------	--	--	--	--

4 четверть - 24 часа.

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
			бкласс				план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)								
Технические приемы в баскетболе	79	Совершенствования	Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
			Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте.					

80	Совершенствования	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
		Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте.					
81	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
		Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении.					
82	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
		Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении.					

83	Совершенствования	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	<p>Оценить технику ведения мяча.</p>	<p>Ком. №3</p>		
<p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.</p>							
84	Совершенствования	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	<p>текущий</p>	<p>Ком. №3</p>		
<p>Перехват мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди,</p>							

			от плеча, от головы.					
	85	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Оценить учебную игру.	Ком. №3		
	86	Совершенствования	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
	87	Совершенствования	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Передача мяча в парах-учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.		текущий	Ком. №3		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – (11 часов)								
Прыжки в высоту (6ч)	88	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в	текущий	Ком. №4		

		иала	упражнения. Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения,	прыжках.				
89	Комп лексн ый	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки, 20 мин (мальчики). История отечественного спорта.		Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. №4		
90	Комп лексн ый				текущий			
91	Комп лексн ый				текущий			
92	Комп лексн ый	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон,		Уметь: правильно выполнять основные движения в	Оценить технику бега.	Ком. №4		

		<p>бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.</p> <p>Эстафетный бег. Метание мяча.</p>	прыжках.				
		<p>Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «перешагивание». Подбор разбега, отталкивание.</p>					
93	комплексной	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках</p>	<p>Оценить технику метания мяча.</p>	Ком. №4		
94	комплексной	<p>Эстафетный бег. Метание мяча.</p> <p>Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «перешагивание». Переход через планку.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках</p>	<p>Оценить технику прыжка в высоту.</p>	Ком. №4		
95	комплексной	<p>ОРУ. Прыжковые упражнения.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные</p>	<p>Оценить выполнение прыжка в высоту</p>	Ком. №4		

	96	Комплексный	дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательным Прыжки в высоту «согнув ноги».	движения в прыжках	Мальчики: 130-120-105; Девочки: 115-105-95.			
	97	комплексный	Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	Оценить технику старта.	Ком. №4		
	98	Комплексный	Ускорение 2х60м. Эстафетный бег.		текущий			

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – (4 часов)

Развитие общей выносливости (4ч)	99	Комплексный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Ком. №4		
	100	Комплексный	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Ком. №4		
	101	Комплексный	Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Ком. №4		
	102	Комплексный	Бег (2000 м). развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном	М.: 10,30			

		ый		темпе (до 20 мин)	мин Д.: 14,00 мин.			
Городки (3 часа)	103	Изучение нового материала	Вводный урок. Техника безопасности.	<i>Знать:</i> технику безопасности при игре в городки.	текущий			
	104	Комплексный	Правила игры. Правила проведения соревнований. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть по упрощенным правилам.	текущий			
	105	Комплексный	Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть по упрощенным правилам.	текущий			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Общее количество учебных часов на I четверть - 27 часов

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	д\з	Дата проведения
------------	---	-----------	---------------------	--------------------------------------	--------------	-----	-----------------

				обучающихся			план	факт
Легкая атлетика -10 часов.								
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)	1	Вводный	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т,Б. на уроках лёгкой атлетики.	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Текущий	Комплекс 1		
	2	Совершенствования	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.	Текущий	Комплекс 1		
	3		Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.	Текущий	Комплекс 1		

			скоростных качеств					
4	Совершенствования	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта..	Бег 30 метров. Мальчики: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 6,1. Девочки: «5» – 5,4; «4» – 6,1; «3» – 6,8.	Комплекс 1			

	5	Комбинированной	Бег на результат 60 м, ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.	Бег 60 метров: Мальчики: «5» – 10,0; «4» – 10,6; «3» – 11,2; Девочки: 5» – 10,4; «4» – 10,8; «3» – 11, 4.	Комплекс 1		
способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4	6	Комбинированной	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Комплекс 1		

7	Комбинированной	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Комплекс 1		
8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель. Прыжок в длину с разбега. Мальчики: «5» – 320; «4» – 300; «3» – 260. Девочки: «5» – 300; «4» – 260; «3» – 220.	Комплекс 1		

Бег на средние дистанции (2 ч.)	9	Комбинированной	Бег (1500 м). Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	<i>Уметь:</i> пробежать среднюю беговую дистанцию.	Текущий	Комплекс 1			
	10	Комбинированной			Бег 1000 м Мальчики: «5» – 5.00; «4» – 6.00; «3» – 7.00. Девочки: «5» – 5.40; «4» – 6.40; «3» – 7.40.				
Кроссовая подготовка (5 ч)									
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5ч)	11	Комбинированной	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1			
	12	Совершенств	Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Спортивная	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до	Текущий		Комплек		

		вован ия	игра «Лапта». Развитие выносливости.	20 мин)		с 1		
	13	Совер шенст вован ия	Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком плек с 1		
	14	Совер шенст вован ия	Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком плек с 1		
	16	Учетн ый	Бег (2000 м). развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Ком плек с 1		

Спортивные игры – 12 часов.

ВОЛЕЙБОЛ(12 часов).	17	Изуче ние новог о матер иала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком плек с 3		
--------------------------------	----	---	---	--	---------	--------------------	--	--

18	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
19	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
20	Комбинированной	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

21	Совершенство	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	Комплекс 3			
22	Совершенство	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	Комплекс 3			
23	Совершенство	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку</p>	Комплекс 3	Комплекс 3		

24	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
25	Комплексной	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	Комплекс 3		
26	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

			упрощенным правилам.					
27	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

Общее количество учебных часов на II четверть – 21 час.

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	факт
Спортивные игры – 6 часов.								
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов).	28	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Оценка техники нижней прямой	Комплекс 3		

		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	приемы	подачи мяча			
29	Совершенствовани	Стойки и передвижения игрока. . Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплек	с 3	
30	Совершенствовани	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплек	с 3	
31	Совершенствован	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Комплек	с 3	

		ия	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	приемы				
32	Совершенствован	ия	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3		
33	Совершенствован	ия	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
Гимнастика – 15 часов.								

Висы. Строевые упражнения (6ч)	34	Изучение нового материала	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
	35	Совершенствование	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. <i>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений.</i>	Уметь: выполнять строевые упражнения, в висеы.	Текущий	Комплекс 2		
	36	Совершенствование	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в	Уметь: выполнять строевые упражнения,	Текущий	Комплекс		

		ия	упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке	висы.		с 2		
	37	Совер шенст вован ия	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Подтягива ния - мальчики: 8-6-3; девочки: 19-15-8	Ком плек с 2		
	38	Совер шенст вован ия	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
	39	Учетн ый	Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Оценка техники выполнени я упражнени й	Ком плек с 2		
ный прыж ок (б	40	Изуче ние	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь	Уметь: выполнять строевые упражнения,	Текущий	Ком плек		

	нового материала	(девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	опорный прыжок.		с 2		
41	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
42	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
43	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		

	44	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
	45	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
Акробатика. Лазание (3ч)	46	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.	<i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	47	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по	<i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

			канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.					
48	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.	<i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			

Общее количество учебных часов на III четверть – 30 часов.

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	факт
Гимнастика -3 часов.								
	49	Комплексы	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в	Уметь выполнять акробатические	Текущий	Комплекс		

		й	полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема		с 2		
	50	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	Техника выполнения акробатических упражнений	Комплекс 2		
	51	Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	Техника выполнения лазания по канату на расстоянии 6-5-3 м	Комплекс 2		
Лыжная подготовка -18 часов.								
МЕНЬШЕ ДВУХ ЖЕ	52	Изучение	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях	Уметь: передвигаться на лыжах.	Текущий			

		новог о матер иала	лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.					
	53	Совер шенст вован ия	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Текущий			
	54	Совер шенст вован ия	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполни я поперемен ного двухшажн ого хода.			
Одно врем енны й двух шажн	55	Изуче ние новог о матер иала	Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Текущий			

ый ход (3 ч)	56	Совер шенст вован ия	Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Текущий			
	57	Совер шенст вован ия	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода			
Подъем «полуелочкой» (2 ч)	58	Изуче ние новог о матер иала	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Текущий			
	59	Совер шенст вован ия	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения подъема «полуелоч			

					кой».			
Торможение «плугом» (2 ч)	60	Изучение нового материала	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь: передвигаться на лыжах на спусках подъемах.	Текущий			
	61	Совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь: передвигаться на лыжах на спусках подъемах.	Оценка техники выполнения торможения «плугом»			
Подъем «елочкой» (2 ч)	62	Изучение нового материала	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь: передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.	Текущий			
	63	Совер	Проведение комплекса ОРУ по лыжной	Уметь: передвигаться	Оценка			

		шенствован ия	подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	на лыжах на спусках и подъемах.	техники выполнения подъема «елочкой».			
Прохождение дистанции 2 -2,5км. (2 ч)	64	Изучение нового материала	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Текущий			
	65	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения ходов.			
Повороты переступанием (1 ч).	66	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.	Оценка техники выполнения поворота переступанием.			
Эстафеты	67	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов,	Уметь передвигаться на	Текущий			

на лыжах (2 ч).		вован ия	спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км. Эстафеты на лыжах.	лыжах.				
	68	Совер шенст вован ия						
Соревнования лыжников класса (1 ч).	69	Совер шенст вован ия	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км с применением ранее изученных ходов.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Текущий			
Спортивные игры – 9 часов.								
БАСКЕТБОЛ (9)	70	Компл ексны й	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением	Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком плек с 3		

			позиций. Развитие координационных способностей.					
71	Комплексный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			
72	Комплексный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			
73	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Основы обучения и самообучения двигательным</i>	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс			

	й	<p>действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Правила игры в баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.</p>	упрощенным правилам		с 3		
74	Комплексный	<p>Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Текущий	Комплекс 3		
75	Комплексный	<p>Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных</p>	<p>Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой	Комплекс 3		

		способностей.		отскока и изменением направления			
76	Комплексный	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
77	Комплексный	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
78	Изучение нового материала	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24 часа.

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	факт
Спортивные игры – 9 часов.								
Баскетбол (9 ч) Бросок мяча в кольцо (3 ч).	79	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	80	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Текущий	Комплекс 3		

			координационных способностей	технические действия				
	81	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Бросок мяча в кольцо в движении.	82	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	83	Совершенствования	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комплекс 3		

Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.	84	Комплексный	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	85	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.	Комплекс 3		
Действия игроков в защите.	86	Изучение нового материала	Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	87	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со	Уметь играть в баскетбол по	Оценка техники	Комплек		

		й	сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам	передачи мяча в тройках со сменой мест	с 3		
--	--	---	---	---------------------	--	-----	--	--

Легкая атлетика -11 часов.

Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	88	Комбинированной	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 4		
	89	Комбинированной	Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 4		
	90	Комбинированной	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 4		

	91	Учетный	Челночный бег 3х10. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Бег 30 метров. Мальчики: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 6,1. Девочки: «5» – 5,4; «4» – 6,1; «3» – 6,8.	Комплекс 4		
	92	Учетный	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: Мальчики: «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3»-10,2. Девочки: «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3»- 10,9	Комплекс 4		
Прыжок в высоту	93	Комбинированный	Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на	Текущий	Комплекс		

ту. Мета ние мало го мяча (5 ч)		й	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	дальность с разбега		с 4		
	94	Комб иниро ванны й	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплек с 4		
	95	Комб иниро ванны й	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники метания мяча	Комплек с 4		
	96	Комб иниро ванны й	Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега		Комплек с 4		
97	Комб иниро ванны й	Оценка техники прыжка в высоту						

	98	Комбинированной	Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами. . Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств..	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники метания: мальчики: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; девочки: «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м	Комплекс 4		
Кроссовая подготовка (4 ч)								
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	99	Совершенствования	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	100	Совершенствования	Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		

ятств ий (6 ч)	101		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	102	Учетный	Бег (2000 м). развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин Д.: 14,00 мин.	Комплекс 4		
	103	Изучение нового материала	Вводный урок. Техника безопасности.	Знать: технику безопасности при игре в городки.	текущий			
	104	Комплексный	Правила игры. Правила проведения соревнований. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть по упрощенным правилам.	текущий			
	105	Комплексный	Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть по упрощенным правилам.	текущий			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Общее количество учебных часов на I четверть - 27 часов

Тема	№	Тип	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид	д\з	Дата
------	---	-----	---------------------	---------------------	-----	-----	------

урока		урока		подготовленности обучающихся	контроля	проведения		
						план	факт	
Легкая атлетика -10 часов.								
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)	1	Вводный	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т,Б. на уроках лёгкой атлетики.	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Текущий	Комплекс 1		
	2	Совершенствования	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.	Текущий	Комплекс 1		
	3		Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с	Текущий	Комплекс 1		

			челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств	высокого старта.				
4	Совершенствования	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств	<p>Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта..</p>	Бег 30 метров.	Комплекс 1			
					<p>Мальчики:</p> <p>«5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 6,1.</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» – 5,4; «4» – 6,1; «3» – 6,8.</p>			

	5	Комбинированной	Бег на результат 60 м, ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.	Бег 60 метров: Мальчики: «5» – 10,0; «4» – 10,6; «3» – 11,2; Девочки: 5» – 10,4; «4» – 10,8; «3» – 11, 4.	Комплекс 1		
способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4	6	Комбинированной	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Комплекс 1		

7	Комбинированной	<p>Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</p>	Текущий	Комплекс 1		
8	Учетный	<p>Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</p>	<p>Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель. Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Мальчики: «5» – 320; «4» – 300; «3» – 260.</p> <p>Девочки: «5» – 300; «4» – 260; «3» – 220.</p>	Комплекс 1		

Бег на средние дистанции (2 ч.)	9	Комбинированной	Бег (1500 м). Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию.	Текущий	Комплекс 1			
	10	Комбинированной			Бег 1000 м Мальчики: «5» – 5.00; «4» – 6.00; «3» – 7.00. Девочки: «5» – 5.40; «4» – 6.40; «3» – 7.40.				
Кроссовая подготовка (5 ч)									
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5ч)	11	Комбинированной	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1			
	12	Совершенств	Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Спортивная	Уметь: бегать в равномерном темпе (до	Текущий		Комплек		

		вован ия	игра «Лапта». Развитие выносливости.	20 мин)		с 1		
	13	Совер шенст вован ия	Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком плек с 1		
	14	Совер шенст вован ия	Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком плек с 1		
	15	Учетн ый	Бег (2000 м). развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Ком плек с 1		

Спортивные игры – 12 часов.

ВОЛЕЙБОЛ(12 часов).	16	Изуче ние новог о матер иала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком плек с 3		
--------------------------------	----	---	---	--	---------	--------------------	--	--

17	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
18	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
19	Комбинированной	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

20	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
21	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
22	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку	Комплекс 3		
					Комплекс 3		

23	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
24	Комплексной	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	Комплекс 3		
25	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

			упрощенным правилам.					
26	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

Общее количество учебных часов на II четверть – 21 час.

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	факт
Спортивные игры – 6 часов.								
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов).	27	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Оценка техники нижней прямой	Комплекс 3		

		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	приемы	подачи мяча			
28	Совершенствовани	Стойки и передвижения игрока. . Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплек с 3		
29	Совершенствовани	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплек с 3		
30	Совершенствован	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Комплек с 3		

		ия	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	приемы				
31	Совершенствовани ия	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3			
32	Совершенствовани ия	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Гимнастика – 15 часов.								

Висы. Строевые упражнения (6ч)	33	Изучение нового материала	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
	34	Совершенствование	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. <i>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений.</i>	Уметь: выполнять строевые упражнения, в висеы.	Текущий	Комплекс 2		
	35	Совершенствование	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в	Уметь: выполнять строевые упражнения,	Текущий	Комплекс		

		ия	упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке	висы.		с 2		
	36	Совер шенст вован ия	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Подтягива ния - мальчики: 8-6-3; девочки: 19-15-8	Ком плек с 2		
	37	Совер шенст вован ия	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
	38	Учетн ый	Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Оценка техники выполнени я упражнени й	Ком плек с 2		
ный прыж ок (б	39	Изуче ние	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь	Уметь: выполнять строевые упражнения,	Текущий	Ком плек		

	нового материала	(девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	опорный прыжок.		с 2		
40	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
41	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
42	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		

	43	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
	44	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
Акробатика. Лазание (3ч)	45	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	46	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

			канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.					
47	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.	<i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			

Общее количество учебных часов на III четверть – 30 часов.

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	факт
Гимнастика -3 часов.								
	48	Комплексны	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в	Уметь выполнять акробатические	Текущий	Комплекс		

		й	полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема		с 2		
	49	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	Техника выполнения акробатических упражнений	Комплекс 2		
	50	Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	Техника выполнения лазания по канату на расстоянии 6-5-3 м	Комплекс 2		
Лыжная подготовка -18 часов.								
Менный двухша жный	51	Изучение	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях	Уметь: передвигаться на лыжах.	Текущий			

		новог о матер иала	лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.					
	52	Совер шенст вован ия	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Текущий			
	53	Совер шенст вован ия	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполни я поперемен ного двухшажн ого хода.			
Одно врем енны й двух шажн	54	Изуче ние новог о матер иала	Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Текущий			

ый ход (3 ч)	55	Совер шенст вован ия	Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Текущий			
	56	Совер шенст вован ия	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода			
Подъем «полуелочкой» (2 ч)	57	Изуче ние новог о матер иала	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Текущий			
	58	Совер шенст вован ия	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения подъема «полуелоч			

					кой».			
Торможение «плугом» (2 ч)	59	Изучение нового материала	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь: передвигаться на лыжах на спусках подъемах.	Текущий			
	60	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь: передвигаться на лыжах на спусках подъемах.	Оценка техники выполнения торможения «плугом»			
Подъем «елочкой» (2 ч)	61	Изучение нового материала	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь: передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.	Текущий			
	62	Совер	Проведение комплекса ОРУ по лыжной	Уметь: передвигаться	Оценка			

		шенствован ия	подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	на лыжах на спусках и подъемах.	техники выполнения подъема «елочкой».			
Прохождение дистанции 2 -2,5км. (2 ч)	63	Изучение нового материала	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Текущий			
	64	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения ходов.			
Повороты переступанием (1 ч).	65	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.	Оценка техники выполнения поворота переступанием.			
Эстафеты	66	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов,	Уметь передвигаться на	Текущий			

на лыжах (2 ч).		вован ия	спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км. Эстафеты на лыжах.	лыжах.				
	67	Совер шенст вован ия						
Соревнования лыжников класса (1 ч).	68	Совер шенст вован ия	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км с применением ранее изученных ходов.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Текущий			
Спортивные игры – 9 часов.								
БАСКЕТБОЛ (9)	69	Компл ексны й	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением	Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком плек с 3		

			позиций. Развитие координационных способностей.					
70	Комплексный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			
71	Комплексный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			
72	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Основы обучения и самообучения двигательным</i>	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс			

	й	действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Правила игры в баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	упрощенным правилам		с 3		
73	Комплексный	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
74	Комплексный	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных	Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой	Комплекс 3		

		способностей.		отскока и изменением направления			
75	Комплексный	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
76	Комплексный	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
77	Изучение нового материала	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24 часа.

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	факт
Спортивные игры – 9 часов.								
Баскетбол (9 ч) Бросок мяча в кольцо (3 ч).	78	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	79	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Текущий	Комплекс 3		

			координационных способностей	технические действия				
	80	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Бросок мяча в кольцо в движении.	81	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	82	Совершенствования	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комплекс 3		

Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.	83	Комплексный	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	84	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.	Комплекс 3		
Действия игроков в защите.	85	Изучение нового материала	Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	86	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со	Уметь играть в баскетбол по	Оценка техники	Комплек		

		й	сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам	передачи мяча в тройках со сменой мест	с 3		
--	--	---	---	---------------------	--	-----	--	--

Легкая атлетика -11 часов.

Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	87	Комбинированной	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 4		
	88	Комбинированной	Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 4		
	89	Комбинированной	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 4		

	90	Учетный	Челночный бег 3х10. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Бег 30 метров. Мальчики: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 6,1. Девочки: «5» – 5,4; «4» – 6,1; «3» – 6,8.	Комплекс 4		
	91	Учетный	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: Мальчики: «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3»-10,2. Девочки: «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3»- 10,9	Комплекс 4		
Прыжок в высоту	92	Комбинированный	Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на	Текущий	Комплекс		

ту. Мета ние мало го мяча (5 ч)		й	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	дальность с разбега		с 4		
	93	Комб иниро ванны й	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплек с 4		
	94	Комб иниро ванны й	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники метания мяча	Комплек с 4		
	95	Комб иниро ванны й	Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега		Комплек с 4		
96	Комб иниро ванны й	Оценка техники прыжка в высоту						

	97	Комбинированной	Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами. . Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств..	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники метания: мальчики: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; девочки: «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м	Комплекс 4		
Кроссовая подготовка (4 ч)								
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	98	Совершенствования	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	99	Совершенствования	Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		

ятств ий (6 ч)	100		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	101	Учетный	Бег (2000 м). развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин Д.: 14,00 мин.	Комплекс 4		
<u>Городки(3 часа)</u>	102	Изучение нового материала	Вводный урок. Техника безопасности.	Знать: технику безопасности при игре в городки.	текущий			
	103	Комплексный	Правила игры. Правила проведения соревнований. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть по упрощенным правилам.	текущий			
	104 - 1005	Комплексный	Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть по упрощенным правилам.	текущий			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Общее количество учебных часов на I четверть - 27 часов

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	факт
Легкая атлетика -10 часов.								
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)	1	Вводный	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т,Б. на уроках лёгкой атлетики.	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Текущий	Комплекс 1		
	2	Совершенствования	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.	Текущий	Комплекс 1		

3		<p>Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств</p>	<p>Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.</p>	Текущий	Комплекс 1		
4	Совершенствования	<p>Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств</p>	<p>Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта..</p>	<p>Бег 30 метров.</p> <p>Мальчики:</p> <p>«5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 6,1.</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» – 5,4; «4» – 6,1; «3» – 6,8.</p>	Комплекс 1		

	5	Комбинированной	Бег на результат 60 м, ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.	Бег 60 метров: Мальчики: «5» – 10,0; «4» – 10,6; «3» – 11,2; Девочки: 5» – 10,4; «4» – 10,8; «3» – 11, 4.	Комплекс 1		
способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4	6	Комбинированной	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Комплекс 1		

7	Комбинированной	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Комплекс 1		
8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель. Прыжок в длину с разбега. Мальчики: «5» – 320; «4» – 300; «3» – 260. Девочки: «5» – 300; «4» – 260; «3» – 220.	Комплекс 1		

Бег на средние дистанции (2 ч.)	9	Комбинированной	Бег (1500 м). Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	<i>Уметь:</i> пробежать среднюю беговую дистанцию.	Текущий	Комплекс 1			
	10	Комбинированной			Бег 1000 м Мальчики: «5» – 5.00; «4» – 6.00; «3» – 7.00. Девочки: «5» – 5.40; «4» – 6.40; «3» – 7.40.				
Кроссовая подготовка (5 ч)									
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5ч)	11	Комбинированной	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1			
	12	Совершенств	Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Спортивная	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до	Текущий		Комплек		

		вован ия	игра «Лапта». Развитие выносливости.	20 мин)		с 1		
	13	Совер шенст вован ия	Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком плек с 1		
	14	Совер шенст вован ия	Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком плек с 1		
	15	Учетн ый	Бег (2000 м). развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Ком плек с 1		

Спортивные игры – 12 часов.

ВОЛЕЙБОЛ(12 часов).	16	Изуче ние новог о матер иала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком плек с 3		
--------------------------------	----	---	---	--	---------	--------------------	--	--

17	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
18	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
19	Комбинированной	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

20	Совершенство	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	Комплекс 3			
21	Совершенство	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	Комплекс 3			
22	Совершенство	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку</p>	Комплекс 3	Комплекс 3		

23	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	Комплекс 3		
24	Комплексной	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	Комплекс 3		
25	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	Комплекс 3		

			упрощенным правилам.					
26	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

Общее количество учебных часов на II четверть – 21 час.

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	факт
Спортивные игры – 6 часов.								
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов).	27	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Оценка техники нижней прямой	Комплекс 3		

		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	приемы	подачи мяча			
28	Совершенствовани	Стойки и передвижения игрока. . Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплек	с 3	
29	Совершенствовани	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплек	с 3	
30	Совершенствован	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Комплек	с 3	

		ия	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	приемы				
31	Совершенствовани ия	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплек с 3			
32	Совершенствовани ия	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплек с 3			
Гимнастика – 15 часов.								

Висы. Строевые упражнения (6ч)	33	Изучение нового материала	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
	34	Совершенствование	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. <i>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений.</i>	Уметь: выполнять строевые упражнения, в висеы.	Текущий	Комплекс 2		
	35	Совершенствование	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в	Уметь: выполнять строевые упражнения,	Текущий	Комплекс		

		ия	упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке	висы.		с 2		
	36	Совер шенст вован ия	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы.	Подтягива ния - мальчики: 8-6-3; девочки: 19-15-8	Ком плек с 2		
	37	Совер шенст вован ия	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
	38	Учетн ый	Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы.	Оценка техники выполнени я упражнени й	Ком плек с 2		
ный прыж ок (б	39	Изуче ние	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения,	Текущий	Ком плек		

	нового материала	(девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	опорный прыжок.		с 2		
40	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
41	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
42	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		

	43	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
	44	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
Акробатика. Лазание (3ч)	45	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.	<i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	46	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по	<i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

			канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.					
47	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.	<i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			

Общее количество учебных часов на III четверть – 30 часов.

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	факт
Гимнастика -3 часов.								
	48	Комплексны	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в	Уметь выполнять акробатические	Текущий	Комплекс		

		й	полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема		с 2		
	49	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	Техника выполнения акробатических упражнений	Комплекс 2		
	50	Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	Техника выполнения лазания по канату на расстоянии 6-5-3 м	Комплекс 2		
Лыжная подготовка -18 часов.								
МЕНЬШЕ ДВУХ ЖЕ	51	Изучение	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях	Уметь: передвигаться на лыжах.	Текущий			

		новог о матер иала	лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.					
	52	Совер шенст вован ия	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Текущий			
	53	Совер шенст вован ия	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполни я поперемен ного двухшажн ого хода.			
Одно врем енны й двух шажн	54	Изуче ние новог о матер иала	Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Текущий			

ый ход (3 ч)	55	Совер шенст вован ия	Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Текущий			
	56	Совер шенст вован ия	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода			
Подъем «полуелочкой» (2 ч)	57	Изуче ние новог о матер иала	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Текущий			
	58	Совер шенст вован ия	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения подъема «полуелоч			

					кой».			
Торможение «плугом» (2 ч)	59	Изучение нового материала	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь: передвигаться на лыжах на спусках подъемах.	Текущий			
	60	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь: передвигаться на лыжах на спусках подъемах.	Оценка техники выполнения торможения «плугом»			
Подъем «елочкой» (2 ч)	61	Изучение нового материала	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь: передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.	Текущий			
	62	Совер	Проведение комплекса ОРУ по лыжной	Уметь: передвигаться	Оценка			

		шенствован ия	подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	на лыжах на спусках и подъемах.	техники выполнени я подъема «елочкой».			
Прохождение дистанции 2 -2,5км. (2 ч)	63	Изучение нового материала	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Текущий			
	64	Совершенствован ия	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнени я ходов.			
Повороты переступанием (1 ч).	65	Совершенствован ия	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.	Оценка техники выполнени я поворота переступанием.			
Эстафеты	66	Совершенств	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов,	Уметь передвигаться на	Текущий			

на лыжах (2 ч).		вован ия	спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км. Эстафеты на лыжах.	лыжах.				
	67	Совер шенст вован ия						
Соревнования лыжников класса (1 ч).	68	Совер шенст вован ия	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км с применением ранее изученных ходов.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Текущий			
Спортивные игры – 9 часов.								
БАСКЕТБОЛ (9)	69	Компл ексны й	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением	Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком плек с 3		

			позиций. Развитие координационных способностей.					
70	Комплексный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			
71	Комплексный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3			
72	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Основы обучения и самообучения двигательным</i>	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс			

	й	действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Правила игры в баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	упрощенным правилам		с 3		
73	Комплексный	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
74	Комплексный	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных	Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой	Комплекс 3		

		способностей.		отскока и изменением направления			
75	Комплексный	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
76	Комплексный	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
77	Изучение нового материала	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24 часа.

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	факт
Спортивные игры – 9 часов.								
Баскетбол (9 ч) Бросок мяча в кольцо (3 ч).	78	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	79	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Текущий	Комплекс 3		

			координационных способностей	технические действия				
	80	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Бросок мяча в кольцо в движении.	81	Комплексный	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	82	Совершенствования	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комплекс 3		

Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.	83	Комплексный	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	84	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.	Комплекс 3		
Действия игроков в защите.	85	Изучение нового материала	Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	86	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со	Уметь играть в баскетбол по	Оценка техники	Комплек		

		й	сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам	передачи мяча в тройках со сменой мест	с 3		
--	--	---	---	---------------------	--	-----	--	--

Легкая атлетика -11 часов.

Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	87	Комбинированной	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 4		
	88	Комбинированной	Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 4		
	89	Комбинированной	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 4		

	90	Учетный	Челночный бег 3х10. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Бег 30 метров. Мальчики: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 6,1. Девочки: «5» – 5,4; «4» – 6,1; «3» – 6,8.	Комплекс 4		
	91	Учетный	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: Мальчики: «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3»-10,2. Девочки: «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3»- 10,9	Комплекс 4		
Прыжок в высоту	92	Комбинированный	Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на	Текущий	Комплекс		

ту. Мета ние мало го мяча (5 ч)		й	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	дальность с разбега		с 4		
	93	Комб иниро ванны й	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплек с 4		
	94	Комб иниро ванны й	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники метания мяча	Комплек с 4		
	95	Комб иниро ванны й	Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега		Комплек с 4		
96	Комб иниро ванны й	Оценка техники прыжка в высоту						

	97	Комбинированной	Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами. . Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств..	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники метания: мальчики: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; девочки: «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м	Комплекс 4		
Кроссовая подготовка (4 ч)								
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	98	Совершенствования	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	99	Совершенствования	Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		

ятств ий (6 ч)	100		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	101	Учетный	Бег (2000 м). развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин Д.: 14,00 мин.	Комплекс 4		
<u>Городки(3 часа)</u>	102	Изучение нового материала	Вводный урок. Техника безопасности.	Знать: технику безопасности при игре в городки.	текущий			
	103	Комплексный	Правила игры. Правила проведения соревнований. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть по упрощенным правилам.	текущий			
	104 - 1005	Комплексный	Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть по упрощенным правилам.	текущий			

**Требования к зачету:
5 класс**

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	5,1 с	5,2 с
Бег на 60 м с высокого старта	10,2 с	10,3 с
Бег 1000 м	4 мин 30 с.	5 мин
Челночный бег 3x10 м	8,6 с.	8,9 с.
Прыжок в длину с места	180 см	175 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	33 раза	30 раза
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	6 раз	16 раз

6 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	5,0 с.	5,1 с.
Бег на 60 м с высокого старта	9,8 с.	10,0 с.
Бег 1000 м	4, 30 сек.	4,40 сек.
Челночный бег 3x10 м	8,8 с	8,8 с
Прыжок в длину с места	185 см	185 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	35 раз	32 раза
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	7 раз	16 раз

7 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	4,9 с	5,0 с
Бег на 60 м с высокого старта	9,4 с	9,8 с
Бег 1000 м	4 мин 20с	4 мин 40 с
Челночный бег 3x10 м	8,3 с	8,7 с
Прыжок в длину с места	190 см	185 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	35 раз	33 раз
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	8 раз	32 раза

8 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	4,8 с	5,0 с
Бег на 60 м с высокого старта	9,0 с	9,7 с
Бег 1000 м	4 мин 15с	4 мин 35 с
Челночный бег 3x10 м	8,0 с	8,6 с
Прыжок в длину с места	200 см	185 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	39 раз	36 раз
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	9 раз	39 раза

9 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. (с)	9.2	10.2
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
К выносливости	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах на 2км. (мин.с)	16.30	21.0
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
	Челночный бег 3x10м. (с)	8.2	8.8

Учебно-Методическое и материально-техническое обеспечение курса

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио - и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимо	Примечание
		е количество Начальная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программного обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы.	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
1.4	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д	
1.5	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: лПросвещение, 2008.	Д	

1.6	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф	
1.7	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д	
1.8	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д	
1.9	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Лях. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	Д	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд.

1.10	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д	В составе библиотечного фонда.
1.11	Методические здания по физической культуре для учителей.	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (из цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	
4.2	DVD- плеер (с набором дисков)	Д	
4.3	Мультимедийный компьютер	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	П	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	П	
5.3	Козёл гимнастический	П	
5.4	Канат для лазанья	П	
5.5	Перекладина гимнастическая (напольная)	П	
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	П	
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Г	
5.9	Палка гимнастическая	Г	
5.10	Скакалка детская	Г	
5.11	Мат гимнастический	П	
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д	
5.13	Обруч металлический детский	Г	
5.14	Рулетка измерительная	Д	
5.15	Лыжи детские (с креплениями и палками)	Г	
5.16	Сетка волейбольная	Д	
5.17	Аптечка	Д	
5.18	Конь гимнастический	П	
5.19	Гантели наборные	Г	
5.20	Коврики гимнастические	Г	
5.21	Мяч малый (теннисный)	Г	
5.22	Стойка для прыжков высоту	Д	

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
Г – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.