

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
« Школа № 11 с углубленным изучением отдельных учебных предметов»
»

«Согласовано»
Руководитель МО

_____/Севостьянова Т.Ю./
Ф.И.О.

Протокол № 1 от
« 29» августа 2019 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МБОУ «Школа № 11»

_____/Бабайцева Л.В./
Ф.И.О.

«29» августа 2019г.

«Утверждено»
Директор
МБОУ «Школа № 11»

_____/Н.В.Кучумова
Ф.И.О.

Приказ № _____ от
«30» августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
в 5-9 классе
Учитель Азовцева И.М.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«30» августа 2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана для учащихся 5-9 классов на основе:

- Закона РФ «Об образовании» 273-ФЗ, 2012 г. (ред. От 26.07.2019 г.)
- Приказа Министерства просвещения РФ от 28. 12.2018г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Письма Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 16 марта 2018г. № 05-71 «О направлении рекомендаций по повышению объективности оценки образовательных результатов».
- Указа Президента РФ от 24 марта 2014г. № 172 « О ВФСК ГТО».
- Приказом Министерства спорта РФ от 09.01.18г. № 2 «О внесении изменений в порядке организации и проведения тестирования по выполнению нормативов « О ВФСК ГТО» утвержденный приказом Министерством спорта РФ от 28.01.16г.
- Устава МБОУ «Школа №11 с углублённым изучением отдельных учебных предметов».
- Учебного плана МБОУ «Школа №11» на 2019-2020 учебный год.
- Учебного графика МБОУ «Школа №11» на 2019-2020 учебный год.
- Методических рекомендаций ЦМИСО по преподаванию физической культуры в общеобразовательных организациях в 2019-2020 учебном году.

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре(базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А.Зданевич, 2014г

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
 - повышение стремления к самореализации через выполнение норм ГТО.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

Программа рассчитана на 34 учебные недели(68 часов) в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программа состоит из трех разделов: **«Знания о физической культуре»** (информационный компонент), **«Способы физкультурной деятельности»** (операционный компонент) и **«Физическое совершенствование»** (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников, дающего возможность успешного выполнения норм ГТО. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. При тестировании учитывается техническое мастерство по разделам программы, а также уровень физического развития в соответствии с нормами III-V ступеней ГТО.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый раздел программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается углубленное обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол.

Раздел «Гимнастика»

С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий

обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ

К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ОБЩУЮ ШКОЛУ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России ,(СССР).
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

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».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую 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 полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы 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.

Правила 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

5 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из

освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без владения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с

поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. **Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс**Спортивные игры.****Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание

различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. **Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс***Спортивные игры.*****Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на

месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

8 класс***Спортивные игры.*****Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие

упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. **Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из

освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг).

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания.

Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок «ноги врозь» (козел в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.

Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника эстафетного бега.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Контрольно-измерительные материалы.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Критерии и нормы оценки по физической культуре

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащих.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В **5-9 классах** оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, гимнастики с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лыжной подготовке (техника ходов). В остальных видах прыжки, метание, броски, ходьба, лыжная подготовка, подтягивание) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту, разы.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	ниже	выше	6,2-5,6	ниже
		13	6,1	5,6-5,2	4,9	6,5	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4	5,1
		15	5,5	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и выше	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	ниже	выше	9,6-9,1	ниже
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
		14	9,1	8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		15	9,6	8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8	8,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	выше	ниже	149-168	выше
		13	150	167-190	191 и выше	135	151-170	182
		14	160	180-195	выше	138	154-177	183
		15	163	183-205	205	139	158-179	192
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	выше	ниже	900-1050	выше
		13	100	1150-1250	1350	750	950-1100	1150
		14	1050	1200-1300	1400	800	1000-1150	1200
		15	1100	1250-1350	1450	850	1050-1200	1250
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	выше	ниже	8-11	выше
		13	-6	1-7	10	1	6-12	16
		14	-4	1-7	9	0	5-13	18
		15	-4	3-10	11	-2	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Легкая атлетика	18	18	18	18	18
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	8
1.4	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
1.5	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12
1.6	ИТОГО:	68	68	68	68	68

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
1	2	3	4	5	6	7	
I Четверть (27 часов)							
Легкая атлетика(15 часов)							
1	Спринтерский бег	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий	
2	Спринтерский бег	1	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 1 – 2 x 30 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 – 15 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	
3	Спринтерский бег	1	Обучение	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 1 – 2 x 30 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 – 15 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	(зачет)	
4	Спринтерский бег	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 10 до 20 метров. Бег 1-2 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
5	Спринтерский бег	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон от 10 до 20 метров. Бег 1-2 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
6	Спринтерский бег	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	(зачет)	
7	Прыжки	1	Обучение	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	
8	Прыжки	1	Обучение	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Игры с прыжками	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	
9	Прыжки	1	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	(зачет)	

10	Метание	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 1 кг, девушки – до 0,5 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Бег на выносливость 5 минут.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	
11	Метание	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения .Полоса препятствий Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий	
12	Метание	1	Совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность .	Уметь демонстрировать технику в целом.	(зачет)	
13	Прыжки	1	Обучение	ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту способом « перешагивание»	Научиться разбегу и правильному отталкиванию.	Текущий	
14	Прыжки	1	Обучение	ОРУ со скамейкой. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой различными способами.	Научиться полетной фазе	Текущий	
15	Прыжки	1	Сов-е ЗУН	ОРУ в движении. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой 50 раз.	Выполнять прыжок в высоту в полной координации через планку высотой 80-90см. Прыгать со скакалкой 70 раз без ошибок.	Итоговый	
Спортивные игры 12 час(баскетбол – 12 часов)							
16	Баскетбол	1	Обучение	Правила ТБ. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий	
17	Баскетбол	1	Обучение	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий	
18				Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника	Уметь выполнять различные варианты	(зачет)	

	Баскетбол	1	Совершенство ЗУН	(в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа.	передачи мяча		
19	Баскетбол	1	Совершенство ЗУН	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	
20	Баскетбол	1	Совершенство ЗУН	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	
21	Баскетбол	1	Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	зачет)	
22	Баскетбол	1	Совершенство ЗУН	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной от плеча с места. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	
23	Баскетбол	1	Совершенство ЗУН	Бросок с места с ближней дистанции. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра 2х2.	Бросать мяч отскоком от щита	Текущий	
24	Баскетбол	1	Совершенство ЗУН	Бросок с места со средней дистанции. Учебная игра 3х3.	Бросать мяч с обратным вращением.	Зачет	
25	Баскетбол	1	Совершенство ЗУН	Комбинации изученных элементов .ОФП .Двусторонняя игра с заданием	Уверенно выполнять комбинации из нескольких элементов	Текущий	
26	Баскетбол	1	Совершенство ЗУН	Комбинации изученных элементов. ОФП. Двусторонняя игра с облегченными правилами	Уверенно выполнять комбинации из нескольких элементов	Текущий	
27	Баскетбол	1	Совершенство	ОФП. Двусторонняя игра с облегченными правилами.	Соблюдать правила игры.	Зачет	

			ЗУН		Применять изученные элементы		
II Четверть (21 час)							
Баскетбол (9 часов)							
28	Баскетбол	1	Обучение	Бросок в движении двумя шагами от плеча одной с ближней дистанции. Учебная игра.	Выполнять бросок после одиночного ведения	Текущий	
29	Баскетбол	1	Обучение	Бросок в движении со средней дистанции. Учебная игра	Выполнять бросок после ведения со средней линии.	Текущий	
30	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Бросок в движении после ведения с ускорением. Учебная игра.	Выполнять бросок после ведения с ускорением со средней линии	Текущий	
31	Баскетбол	1	Обучение	Передача в движении в парах после одиночного ведения .Бросок в движении.	Передавать мяч без остановки	Текущий	
32	Баскетбол	1	Обучение	Передача в движении после 3-5 шагов ведения ..Бросок в движении	Передавать мяч без остановки	Текущий	
33	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Комбинации изученных элементов. ОФП.	Совмещать и уверенно выполнять уражнение из нескольких упражнений	Текущий	
34	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	ОФП. Бросок в движении.	Выполнять бросок после ведения	Зачет	
35	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Учебная игра с заданием.	Соблюдать правила игры.	текущий	
36	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Учебная игра с заданием.	Соблюдать правила игры	Зачет	
Гимнастика(12 часов)							
37	Строевые упражнения	1	Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.	Фронтальный опрос	Текущий	
38	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Строевые упражнения и перестроений на месте и в движении. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°, лазанье по наклонной скамейке, лестнице или доске и др. Совершенствование	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	

				техники: спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; ходьбы на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук.			
39	Акробатика	1	Обучение	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	
40	Акробатика	1	Обучение	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий	
41	Акробатика	1	Совершенствование ЗУН	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	(зачет)	
42	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, с заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастического бревна, гимнастической стенки на мягкость приземления. ОФП. Прыжки со скакалкой.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	
43	Опорный прыжок	1	Обучение	Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.), ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см(д).ОФП. Прыжки со скакалкой.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	
44	Опорный прыжок	1	Обучение	Строевые упражнения и перестроения на месте и в движении. Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 100 см (м.), ноги врозь в ширину через козла высотой 90 см (д.).ОФП. Развитие гибкости.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)	
45	Развитие			Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3	Корректировка техники		

	координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. ОФП. Развитие гибкости.	выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	
46	Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой	Корректировка техники выполнения упражнений. Прыгать со скакалкой 70 раз без ошибок.	Зачет	
47	Лазание по канату Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазание по канату способом «в три приема». подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Зачет	
48	Развитие двигательных качеств	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазание по канату. Подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа. ОФП. Развитие гибкости.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Зачет	
III Четверть (30 часов)							
Лыжная подготовка (18 часов)							
49	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	Фронтальный опрос	Текущий	
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "Салки»	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий	
51				Одновременный бесшажный ход,	Правила		

	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра.	перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	(зачет)	
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "По местам".	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	Оказывать помощь при обморожении	Текущий	
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	Уметь правильно передвигаться на лыжах	(зачет)	
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий	
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом»	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий	
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	(зачет)	
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при	Текущий	

				упором двумя лыжами.	обморожении		
60	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 1 км	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий	
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	(зачет)	
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий	
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий	
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 1 км	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	(зачет)	
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий	
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на	Зачет	

					лыжах.		
Спортивные игры (баскетбол – 6 часов)							
67	Баскетбол	1	Обучение	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущий	
68	Баскетбол	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущий	
69	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)	
70	Баскетбол	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Текущий	
71	Баскетбол	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Текущий	
72	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)	
Спортивные игры (волейбол – 6 часов)							
73	Волейбол	1	Обучение	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения.	Выполнять перемещения на скорости	Текущий	
74	Волейбол	1	Обучение	Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или	Выполнять перемещения на скорости	Текущий	

				скачком). Эстафеты, игровые упражнения			
75	Волейбол	1	Обучение	Передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 2 – 3м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу.	Корректировка техники	Текущий	
76	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра.	Корректировка техники	Текущий	
77	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 2 – 3м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Принимать мяч на предплечье	Текущий	
78	Волейбол	1	Комплексный	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 2 – 3м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра.	Точно делать выход на мяч	Зачет	
				IV Четверть(24 часа)			
				<i>Волейбол (12 часов)</i>			
79	Волейбол	1	Обучение	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой линии.	Правильно ставить ладонь при ударе по мячу	Текущий	
80	Волейбол	1	Обучение	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность ; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за	Правильно ставить ладонь при ударе по мячу	Текущий	

				лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.			
81	Волейбол	1	Обучение	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий	
82	Волейбол	1	Обучение	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий	
83	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)	
84	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
85	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
86	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)	
87 88	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
89	Волейбол	1		Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с	Корректировка техники выполнения	Текущий	

			Совершенство вание ЗУН	уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	упражнений Дозировка индивидуальная		
90	Волейбол	1	Комплек сный	ОФП. Учебная игра.	Применять верхнюю или нижнюю передачу мяча в зависимости от игровой ситуации	Зачет	
Легкая атлетика (12 часов)							
91	Спринтер ский бег	1	Обучени е	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущи й	
92	Спринтер ский бег	1	Обучени е	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 1 – 2 x 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 – 15 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущи й	
93	Спринтер ский бег	1	Комплек сный	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 30 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Зачет	
94	Метание	1	Комплек сный	Метания набивного мяча 0,5—1 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущи й	
95	Метание	1	Комплек сный	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 0,5—1 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту.	Уметь демонстрировать технику в целом.	(зачет)	
96	Прыжки	1	Совершенство вание ЗУН	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущи й	

				короткого разбега.			
97	Прыжки	1	Совершенство ЗУН	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	
98	Прыжки	1	Совершенство ЗУН	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	(зачет)	
99	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 200м, девочки 3 x 150м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий	
100	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 15 минут – юноши, до 10 минут – девушки. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
101	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.	Уметь демонстрировать физические кондиции	(зачет)	
102	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Зачет	

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
1	2	3	4	5	6	7	
І Четверть (18 часов)							
Легкая атлетика(10 часов)							
1	Спринтерский бег	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Ознакомление с нормами возрастной ступени ГТО.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий	
2	Спринтерский бег	1	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Знать нормы ГТО.	Текущий	
3	Спринтерский бег	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 20 до 30 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
4	Спринтерский бег	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон от 20 до 30 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров. Эстафетный бег	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Зачет	
5	Прыжки	1	Обучение	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Игры с прыжками	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	
6	Прыжки	1	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 10 – 12 шагов разбега – на результат. Челночный бег – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	(зачет)	
7	Метание	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег на выносливость 6 минут.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий	
8	Метание	1	Совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	(зачет)	

9	Прыжки	1	Обучение	ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту способом «перешагивание» Подготовка к выполнению норм ГТО	Научиться разбегу и правильному отталкиванию.	Текущи й	
10	Прыжки	1	Сов-еЗУН	ОРУ в движении. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой 60 раз . Подготовка к выполнению норм ГТО	Выполнять прыжок в высоту в полной координации через планку высотой 80-90см. Прыгать со скакалкой 60 раз без ошибок.	Итогов ый	
Спортивные игры 8 часов(баскетбол – 8 часов)							
11	Баскетбол	1	Обучение	Правила ТБ. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры. Терминология игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущи й	
12	Баскетбол	1	Совершенство вание ЗУН	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущи й	
13	Баскетбол	1	Совершенство вание ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущи й	
14	Баскетбол	1	Совершенство вание ЗУН	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной от плеча с места. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущи й	
15	Баскетбол	1	Совершенство вание ЗУН	Бросок с места со средней дистанции. Учебная игра 3х3. Подготовка к выполнению норм ГТО	Бросать мяч с обратным вращением.	Зачет	
16	Баскетбол	1	Совершенство вание ЗУН	Комбинации изученных элементов. ОФП. Двусторонняя игра 5х5	Уверенно выполнять комбинации из	Текущи й	

					нескольких элементов		
17	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Комбинации изученных элементов. ОФП. Двусторонняя игра	Уверенно выполнять комбинации из нескольких элементов	Текущий	
18	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	ОФП. Двусторонняя игра.	Соблюдать правила игры. Применять изученные элементы	Зачет	
II Четверть (14 часов)							
Баскетбол (6 часов)							
19	Баскетбол	1	Обучение	ТБ. Бросок в движении двумя шагами от плеча одной с ближней дистанции. Учебная игра.	Выполнять бросок после одиночного ведения	Текущий	
20	Баскетбол	1	Обучение	Бросок в движении со средней дистанции. Учебная игра	Выполнять бросок после ведения со средней линии.	Текущий	
21	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Бросок в движении после ведения с ускорением. Учебная игра.	Выполнять бросок после ведения с ускорением со средней линии	Текущий	
22	Баскетбол	1	Обучение	Передача в движении в парах после одиночного ведения. Бросок в движении.	Передавать мяч без остановки	Текущий	
23	Баскетбол	1	Обучение	Передача в движении после 3-5 шагов ведения. Бросок в движении Подготовка к выполнению норм ГТО	Передавать мяч без остановки	Текущий	
24	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Комбинации изученных элементов. ОФП. Учебная игра с заданием	Совмещать и уверенно выполнять уржнение из нескольких упражнений	Зачет	
Гимнастика(8 часов)							
25	Строевые упражнения	1	Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.	Фронтальный опрос	Текущий	
26	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Строевые упражнения и перестроений на месте и в движении. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°, лазанье по наклонной скамейке, лестнице или	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	

				доске и др. Совершенствование техники: спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; ходьбы на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук.			
27	Акробатика	1	Обучение	Кувырки изученными способами. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Корректировка техники	Текущий	
28	Акробатика	1	Совершенствование ЗУН	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	(зачет)	
29	Опорный прыжок	1	Обучение	Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.), ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см(д).ОФП. Прыжки со скакалкой. Подготовка к выполнению норм ГТО	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	
30	Опорный прыжок	1	Обучение	Строевые упражнения и перестроения на месте и в движении. Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.), ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см (д.).ОФП. Развитие гибкости.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)	
31	Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой . Развитие гибкости. Подготовка к выполнению норм ГТО	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход Прыгать со скакалкой 60 раз без ошибок.	Зачет	
32	Лазание по канату Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазание по канату способом «в три приема». подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Зачет	

III Четверть (20 часов)							
Лыжная подготовка (12 часов)							
33	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	Фронтальный опрос	Текущий	
34	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Повторение пройденного в 5 классе. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "Салки»	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий	
35	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра "По местам".	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	
36	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	Оказывать помощь при обморожении	Текущий	
37	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь правильно передвигаться на лыжах изученными способами.	Текущий	
38	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход (ознакомление). Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий	
39	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом» Ходьба на лыжах до 2-х км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий	
	Освоение техники	1	Совершенствование	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный	Правила предупреждения обморожений и травм при	(зачет)	

40	лыжных ходов.		нствовани е ЗУН	коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.	передвижении на лыжах.		
41	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучени е	Тактическое прохождение дистанции 2 и более км. Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущи й	
42	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучени е	Основы горной техники изученными способами. Торможение и повороты изученными способами. Эстафеты на лыжах.	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущи й	
43	Освоение техники лыжных ходов.	1	Соверше нствован ие ЗУН	Тактическое прохождение дистанции.	Уметь правильно передвигаться на лыжах в зависимости от рельефа дистанц.	(зачет)	
44	Освоение техники лыжных ходов.	1	Соверше нствован ие ЗУН	Передвижение на лыжах изученными способами без остановки более 3-х км. Подготовка к выполнению норм ГТО	Правила перехода к месту занятий. Использовать изученные способы передвижения с соблюдением основ техники каждого элемента.	ЗАЧЕТ	
Спортивные игры (баскетбол – 4 часа)							
45	Баскетбол	1	Обучени е	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущи й	
46	Баскетбол	1	Обучени е	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущи й	
47	Баскетбол	1	Соверше нствован ие ЗУН	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок от плеча одной двумя шагами. Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)	
48	Баскетбол	1	Соверше нствован ие	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Применение изученных технических элементов.	(зачет)	

Спортивные игры (волейбол – 4 часа)

49	Волейбол	1	Обучение	Инструктаж Т/Б по волейболу Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения	Выполнять перемещения на скорости	Текущий	
50	Волейбол	1	Обучение	Передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу.	Корректировка техники	Текущий	
51	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра.	Корректировка техники	Текущий	
52	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Принимать мяч на предплечье	Текущий	
IV Четверть(16 часов)							
Волейбол (8 часов)							
53	Волейбол	1	Обучение	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой линии.	Правильно ставить ладонь при ударе по мячу	Текущий	
54	Волейбол	1	Обучение	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с	Корректировка техники		

				уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущи й	
55	Волейбол	1	Совершенство вание ЗУН	.. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)	
56	Волейбол	1	Совершенство вание ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущи й	
57	Волейбол	1	Совершенство вание ЗУН	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущи й	
58	Волейбол	1	Совершенство вание ЗУН	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)	
59	Волейбол	1	Совершенство вание ЗУН	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущи й	
60	Волейбол	1	Комплек сный	ОФП. Учебная игра Подготовка к выполнению норм ГТО	Применять верхнюю или нижнюю передачу мяча в зависимости от игровой ситуации	Зачет	
Легкая атлетика (8 часов)							
61	Спринтер ский бег	1	Обучени е	Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 60 метров. Бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущи й	

62	Спринтерский бег	1	Комплексный	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 60 метров – на результат. Подготовка к выполнению норм ГТО	Бежать с максимальной скоростью 60 м.	Зачет	
63	Метание	1	Комплексный	Метания набивного мяча 1 — 1.5 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь продемонстрировать финальное усилие.	Текущий	
64	Метание	1	Комплексный	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1 — 1.5 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту.	Уметь продемонстрировать технику в целом.	(зачет)	
65	Прыжки	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину «согнув ноги» с короткого разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с места.	ЗАЧЕТ	
66	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 300м, девочки 3 x 200м (в $\frac{3}{4}$ силы).	Корректировка техники бега	Текущий	
67	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	ОРУ в движении. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 18 минут – юноши, до 12 минут – девушки. Подвижные игры.	Уметь продемонстрировать физические кондиции	Текущий	
68	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.	Уметь продемонстрировать физические кондиции	(зачет)	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
I Четверть (18 часов)							
Легкая атлетика(10 часов)							
1	Спринтерский бег	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Ознакомление с нормами возрастной ступени ГТО.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий	
2	Спринтерский бег	1	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Знать нормы ГТО.	Текущий	
3	Спринтерский бег	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
4	Спринтерский бег	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров. Бег 30 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать технику низкого старта, финальное усилие в эстафетном беге.	ЗАЧЕТ	
5	Прыжки	1	Обучение	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	
6	Прыжки	1	Обучение	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Игры с прыжками	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	ЗАЧЕТ	
7	Метание	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Бег на выносливость 7 минут.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	
8	Метание	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий	

				разбега на дальность. Бег 1000 м.			
9	Прыжки	1	Обучение	ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подготовка к выполнению норм ГТО	Научиться разбегу и правильному отталкиванию, полетной фазе	Текущий	
10	Прыжки	1	Обучение	ОРУ со скамейкой. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой различными способами. Подготовка к выполнению норм ГТО	Выполнять прыжок в высоту в полной координации через планку высотой 80-90 см. Прыгать со скакалкой 70 раз без ошибок.	ЗАЧЕТ	
Спортивные игры (баскетбол – 8 часов)							
11	Перемещение, ведение	1	Обучение	Правила ТБ. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Ведение. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий	
12	Ловля и передача	1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). прыжки вверх из приседа.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		
13	Ловля и передача	1	Совершенствование ЗУН	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	ЗАЧЕТ	
14	Ведение, ловля и передача.	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. Подготовка к выполнению норм ГТО	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	
15	Бросок с места.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной от плеча с места. Учебная игра 2х2.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	

16	Бросок с места.	1	Совершенствование ЗУН	Бросок с места с ближней и со средней дистанции. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра 3х3. Подготовка к выполнению норм ГТО	Бросать мяч отскоком от щита и обратным вращением	ЗАЧЕТ	
17	Комбинации элементов	1	Совершенствование ЗУН	Комбинации изученных элементов .ОФП .Двусторонняя игра с заданием	Уверенно выполнять комбинации из нескольких элементов	Текущий	
18	Учебная игра.	1	Совершенствование ЗУН	ОФП. Двусторонняя игра с заданием.	Соблюдать правила игры. Применять изученные элементы	Зачет	
II Четверть (14 часов)							
Баскетбол (6 часов)							
19	Баскетбол	1	Обучение	ТБ. Бросок в движении двумя шагами от плеча одной с ближней дистанции. Учебная игра.	Выполнять бросок после одиночного ведения	Текущий	
20	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Бросок в движении после ведения с ускорением. Учебная игра.	Выполнять бросок после ведения с ускорением со средней линии	Текущий	
21	Баскетбол	1	Обучение	Передача в движении в парах после одиночного ведения .Бросок в движении.	Передавать мяч без остановки	Текущий	
22	Баскетбол	1	Обучение	Передача в движении после 3-5 шагов ведения .Бросок в движении	Передавать мяч без остановки	Текущий	
23	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Бросок в движении Комбинации изученных элементов. Учебная игра с заданием .	Выполнять бросок после ведения Совмещать и уверенно выполнять удержание из нескольких упражнений	Зачет	
24	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Учебная игра с заданием.	Соблюдать правила игры	Зачет	
Гимнастика(8 часов)							
25	Строевые упражнения	1	Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением. Подготовка к выполнению норм ГТО	Фронтальный опрос	Текущий	
26				Строевые упражнения и перестроений на месте и в движении. В виси поднимание согнутых в	Корректировка техники		

	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°, лазанье по наклонной скамейке, лестнице или доске и др. Совершенствование техники: спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; ходьбы на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук.	выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	
27	Акробатика	1	Обучение	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий	
28	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, с заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастического бревна, гимнастической стенки на мягкость приземления. ОФП. Прыжки со скакалкой. Подготовка к выполнению норм ГТО	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	
29	Опорный прыжок	1	Обучение	Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.), ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см(д).ОФП. Прыжки со скакалкой.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	
30	Опорный прыжок	1	Обучение	Строевые упражнения и перестроения на месте и в движении. Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.), ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см (д.).ОФП. Развитие гибкости. Подготовка к выполнению норм ГТО	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)	
31	Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. ОФП. Развитие гибкости.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	
32	Развитие координационных		Соверше	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков,	Корректировка техники	Зачет	

	способностей Лазание по канату Развитие силовых способностей	1	нствовани е ЗУН	гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой. Лазание по канату способом «в три приема». подтягивание в виси на перекладине (м.), в виси лежа (д.)	выполнения упражнений. Прыгать со скакалкой 70 раз без ошибок.		
III Четверть (20 часов)							
Лыжная подготовка (12 часов)							
33	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	Фронтальный опрос	Текущий	
34	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Повторение пройденного в 6 классе. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "Салки"	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий	
35	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "По местам".	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	
36	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке, поворот упором двумя. Торможение «плугом».	Оказывать помощь при обморожении	Текущий	
37	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь правильно передвигаться на лыжах	(зачет)	
38	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Подготовка к выполнению норм ГТО	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий	
	Освоение техники		Соверше	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный	Правила предупреждения обморожений и	(зачет)	

39	лыжных ходов.	1	нствовани е ЗУН	коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	травм при передвижении на лыжах.		
40	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучени е	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущи й	
41	Освоение техники лыжных ходов.	1	Соверше нствовани е ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущи й	
42	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучени е	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Зачет	
43	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучени е	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	(зачет)	
44	Освоение техники лыжных ходов.	1	Соверше нствовани е ЗУН	Тактическое прохождение дистанции – 2км. Подготовка к выполнению норм ГТО	Применять лыжные ходы в соответствии с рельефом дистанции. Правил а перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Зачет	
Спортивные игры (баскетбол – 4 часа)							
45	Баскетбол	1	Обучени е	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущи й	
46	Баскетбол	1	Обучени	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущи	

			е		й	
47	Баскетбол	1	Совершенство ЗУН	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от плеча после двух шагов. Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)
48	Баскетбол	1	Совершенство ЗУН	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Играть с соблюдением основных правил.	(зачет)
<i>Спортивные игры (волейбол – 4 часа)</i>						
49	Волейбол	1	Обучение	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком) Эстафеты, игровые упражнения.	Выполнять перемещения на скорости	Текущий
50	Волейбол	1	Обучение	Передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу.	Корректировка техники	Текущий
51	Волейбол	1	Совершенство ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Принимать мяч на предплечье	Текущий

52	Волейбол	1	Комплек сный	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра.	Точно делать выход на мяч	Зачет	
				IV Четверть(16 часа)			
				Волейбол (8 часов)			
53	Волейбол	1	Обучени е	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой линии.	Правильно ставить ладонь при ударе по мячу	Текущи й	
54	Волейбол	1	Обучени е	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность ; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Правильно ставить ладонь при ударе по мячу	Текущи й	
55	Волейбол	1	Обучени е	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущи й	
56	Волейбол	1	Соверше нствован ие ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущи й	
57	Волейбол	1	Соверше нствован ие ЗУН	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущи й	
58	Волейбол	1	Соверше нствован ие ЗУН	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Результативно выполнять подачу через сетку.	(зачет)	
59	Волейбол	1	Соверше нствован	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием	Корректировка техники	Текущи й	

			ие ЗУН	подвешенных предметов рукой. Учебная игра. Подготовка к выполнению норм ГТО	выполнения упражнений		
60	Волейбол	1	Комплексный	ОФП. Учебная игра с заданием.	Применять верхнюю или нижнюю передачу мяча в зависимости от игровой ситуации	Зачет	
Легкая атлетика (8 часов)							
61	Спринтерский бег	1	Обучение	. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	
62	Спринтерский бег	1	Комплексный	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Зачет	
64	Метание	1	Комплексный	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1 – 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту.	Уметь демонстрировать технику в целом.	(зачет)	
65	Прыжки	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места и с разбега.	Зачет	
66	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы).	Корректировка техники бега	Текущий	
67	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
68	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кросс по пересеченной местности, прилегающей к школе.	Уметь демонстрировать физические кондиции	(зачет)	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
1	2	3	4	5	6	7	
I Четверть (18часов)							
Легкая атлетика(10часов)							
1	Техника бега по прямой	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 м .Бег –4х20-30м	Знать требования инструкций. Устный опрос. Уметь демонстрировать технику бега по прямой в равномерном темпе.	Текущий	
2	Спринтерский бег	1	Обучение	Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Техника низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	(зачет)	
3	Спринтерский бег	1	Комплексный	Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Бег 3-4х20-30м. Эстафетный бег(ознакомление)	Уметь демонстрировать технику низкого старта. Пробегать 30м с максимальной скоростью.	Текущий	
4	Сринтерский бег	1	Комплексный	Разновидности эстафетного бега,зона передачи, техника эстафетного бега по стадиону.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Зачет	
				Специальные прыжковые упражнения: с ноги на ногу, с шага, многоскоки, выход в шаге. Прыжок через препятствие (с 5 -7	Уметь	Текущ	

5	Прыжки	1	Обучение	беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	демонстрировать технику прыжка в длину с места.	ий	
6	Метание	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; низкий старт и стартовый разгон; прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвижением вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	(зачет)	
7	Метание	1	Комплексный	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Равномерный бег на развитие общей выносливости.	Уметь демонстрировать отведение снаряда. Бежать в темпе ниже среднего без остановки 8 мин.	Текущий	
8	Метание	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий	
9	Метание	1	Контрольный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность. Кросс 1000м.	Уметь демонстрировать технику в целом на результат..	Зачет	
10	Прыжки в высоту	1	Комплексный	Передвижение с преодолением препятствий .ОРУ со скакалкой .Групповые упр. Со скакалкой. Спец. прыжк. упр. Прыжки в высоту с3-5 шагов разбега. ОФП со скакалкой.	Знать свою толчковую ногу. Демонстрировать разбег. В полетной фазе разворачивать таз в сторону разбега. Преодолевать высоту 70-90 см с полного разбега. Прыгать со скакалкой 80 раз без ошибок.	Текущий	
11	Перемещения	1	Обучение	Спортивные игры 8 часов (баскетбол-8 часов) Инструктаж Т/Б по баскетболу. Стойки игрока. Перемещения по сигналу и по линиям разметки. Ведение с продвижением вперед, со сменой руки. Ловля отскочившего мяча .Игра «Салки с	Дозировка индивидуальная	Текущий	

				ведением»			
12	Баскетбол	1	Совершенство ЗУН	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол. Правила игры. Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей.	При остановке делать не более двух шагов	Текущий	
13	Ловля и передача мяча	1	Совершенство ЗУН	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед (в парах, тройках, квадрате, круге). прыжки вверх из приседа .	Выполнять ловлю без потерь и передачу на точность.	Текущий	
14	Ведение	1	Совершенство	Ведение мяча с изменением направления, ведение мяча с изменением скорости , ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра 2х2	Вести мяч без зрительного контроля.	Текущий	
15	Ловля и передача мяча	1	Совершенство ЗУН	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, в прыжке, в парах с продвижением вперед с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты с заданием.	Выполнять ловлю без потерь и передачу на точность.	Текущий	
16	Комбинации изученных элементов	1	Комплексный	Комбинации изученных элементов. ОФП. Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполнять передачу мяча после ведения, остановки и поворота. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Зачет	
17	Бросок одной от плеча с места.	1	Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. Бросок одной от плеча с места с 3-х точек. П/и: «Салки с ведением» Учебная игра 3х3, 4х4.	Уметь выполнять бросок с обратным вращением, результативно.	Зачет	
18	Бросок в движении	1	Комплексный	ОРУ в движении. Бросок одной от плеча с места с 5-х точек. Бросок в движении. Учебная игра по основным правилам.	Применять основные правила в учебной игре.	Текущий	

	о						
II Четверть (14 часов) Баскетбол (6 часов)							
19	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	ТБ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра с заданием.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	
20	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	
21		1	Обучение	Бросок в движении двумя шагами от плеча одной с ближней дистанции.	Выполнять два шага после ведения.	Текущий	
22	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Бросок в движении двумя шагами от плеча одной со средней дистанции. Выполнять два шага после ведения. Учебная игра.	Выполнять два шага после ведения	Текущий	
23	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Бросок в движении после собственного набрасывания. Учебная игра.	Выполнять бросок после ловли отскочившего мяча.	Текущий	
24	Баскетбол	1	Комплексный	ОФП. Бросок в движении Учебная игра.	Выполнять бросок слитно в среднем темпе. Уметь целесообразно применять изученные элементы в учебной игре.	Зачет	
Гимнастика (8 часов)							
25	Строевые упражнения	1	Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической	Фронтальный опрос	Текущий	

				гимнастики – девушки.			
26	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Размахивания изгибами в висе на перекладине; в висе на перекладине подъем согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение». Подтягивание в висе.	Корректировка техники выполнения	Текущий	
27	Лазание по канату	1	Обучение	Строевые упр. в движении .ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Прикладные упражнения(ползание по-пластунски)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	
28	Лазание по канату	1	Совершенствование ЗУН	Строевые упр . в движении. ОРУ в парах. Лазание по канату способом «в два приема».ОФП(комплекс силовых упражнений с гантелями)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	
29	Акробатика	1	Совершенствование ЗУН	.Строевые упражнения в движении. ОРУ в движении .Лазание по канату. ОФП(прыжки со скакалкой) Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°.Спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; ходьбы на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. ОФП со скакалкой	Правильно подниматься и спускаться по канату.	Зачет	
30	Акробатика	1	Обучение	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	
31	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)	
32				Опорные прыжки: прыжок боком с			

	Опорный прыжок	1	Совершенство ЗУН	поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)	
<p>III Четверть (20 часов) Лыжная подготовка (12 часов)</p>							
33	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Фронтальный опрос. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий	
34	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный двухшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	(зачет)	
35	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный двухшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	
36	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство ЗУН	Одновременный одношажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек. подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий	
37	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	(зачет)	
38	Освоение техники лыжных	1	Совершенство ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке.. Поворот «плугом». Дистанция – 3 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на	Текущий	

	ходов.				лыжах.		
39	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	(зачет)	
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный двухшажный ход., переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции - 2 км .	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий	
40	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, подъем «елочкой», «лесенкой»; Поворот «плугом». Дистанция – 2 км	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий	
41	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий	
42	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Подвижная игра "Вызов номеров".	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий	
43	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д.), от 1,5 до 3 км (м.).	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	(зачет)	
44	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершенствование ЗУН	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра "Вызов номеров".	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на	Зачет	

					лыжах.				
Спортивные игры (волейбол – 4 часа)								Баскетбол	1
45	Баскетбол	1	Обучение	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок в движении двумя шагами . Тактика свободного нападения.	Фронтальный опрос	Текущий			
46	Баскетбол	1	Комплексный	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок в движении. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Зачет			
47	Баскетбол	1	Комплексный	Передачи в движении .Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий			
48	Баскетбол			Учебная игра. Тактика свободного нападения.	Применять изученные элементы в учебной игре.	Зачет			
49	Волейбол	1	Обучение	<i>Спортивные игры (волейбол – 4 часа)</i> Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей.	Сочетать стойки и перемещения. Принимать стойку по сигналу	Текущий			
50	Волейбол	1	Обучение	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах.	Правильно ставить пальцы рук на мяч при передаче.	Текущий			
51		1	Совершенствование ЗУН	: Верхняя передача над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу.	Выполнять точный выход на мяч.	Текущий			

51	Волейбол	1	Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра.	Выполнять точный выход на мяч.	Текущий	
52	Волейбол			Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра.	Согласованно работать руками и ногами при передаче.(7-8 раз)	Зачет	

IV Четверть (16 часов)

Спортивные игры (волейбол – 8 часов)

53	Волейбол	1	Обучение	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой. Учебная игра.	Принимать мяч на внутреннюю часть предплечья	Текущий	
54	Волейбол	1	Комплексный	Нижняя передача мяча над собой. Учебная игра.	Согласованно работать руками и ногами при передаче.(7-8 раз)	Зачет	
55	Волейбол	1	Обучение	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий	
56	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)	
57	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	

58	Волейбол	1	Совершенство ЗУН	ОРУ развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)	
59	Волейбол	1	Совершенство ЗУН	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача .Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Взаимодействовать с передачей без потерь мяча	Зачет	
60	Волейбол	1	Совершенство ЗУН	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра с заданиями.	Корректировка техники выполнения упражнений.Индивидуальные игровые действия в команде.	(зачет)	
61	Спринтерский бег	1	Обучение	Легкая атлетика(8часов) Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	
62	Спринтерский бег	1	Комплексный	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 30м на результат. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Зачет	
63	Спринтерский бег	1	Совершенство ЗУН	Полоса препятствий . Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Зачет	
64	Прыжки	1	Комплексный	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	
65	Бег на выносливость.Метание.	1	Совершенство ЗУН	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, ; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	

66	Прыжки	1	Комплексный.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с места.	Зачет	
67	Бег на среднюю дистанцию,	1	Комплексный.	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы).	Сохранять технику бега ,не снижая скорости.	(зачет)	
68	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	<u>Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 м на результат.</u>	Корректировка техники бега.	(зачет)	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 класс

№ уро ка	Тема урока	К ол - во ча со в	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контрол я	Дата
----------------	---------------	-------------------------------------	--------------	---------------------	---	---------------------	------

I Четверть (18 часов)							
Легкая атлетика(10 часов)							
1	Спринтерский бег	1	Вводный	Первичный инструктаж по ТБ на л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Олимпийское движение .Бег с ускорением(5-6 серий по 20-30м).Низкий старт.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий	
2	Спринтерский бег	1	Обучение	.СБУ. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Низкий старт.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	
3	Спринтерский бег	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение .Техника эстафетного бега.	Демонстрировать технику низкого старта	Зачет	
4	Спринтерский бег	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь продемонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	(зачет)	
5	Прыжки	1	Совершенствование	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	
6	Прыжки	1	СовершенствованиеЗУН	Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Разв.ск.-сил.к-в.Ч/б.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	(зачет)	
7	Метание	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния. Бег на выносливость 9мин.	Уметь продемонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	
	е						

8	Метание	1	Учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег 1000м на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	(зачет)	
9	Прыжки	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега.	Преодолеть высоту 90-100см с разбега. Прыгать со скакалкой 90раз без ошибок.	Зачет	
10	Прыжки	1	Учетный	Прыжки в высоту на результат. Прыжки со скакалкой	Преодолевать высоту 90-100см. с разбега. Прыгать со скакалкой 90 раз без ошибок.		
Спортивные игры (баскетбол –8часов)							
11	Баскетбол	1	Совершенствование	Правила ТБ Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, ведения, ловля и передачи в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей	Техника передвижений(перемещения в стойке,остановка, повороты.	Текущий	
12	Баскетбол	1	Комплексный	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, от бедра отскоком.	Передавать мяч на точность и скорость.	(зачет)	
13	Баскетбол	1	Комплексный	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (с изменением высоты отскока мяча).Бросок с места от плеча одной. Учебная игра с заданием(пять передач)	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
14	Баскетбол	1	Комплексный	Варианты ведения мяча с изменением скорости и направления с противодействием защитника. бросок с места с трех точек правой и левой рукой. У/и 3*3.(стритбол)	Забивать в кольцо отскоком от щита.	Зачет	
15	Баскетбол		Обучение	Бросок в движении от плеча одной со средней дистанции. Учебная игра.	Корректировка техники	Текущий	

		1			выполнения упражнений .	й	
16	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Бросок в движении после передачи навесной и отскоком. Учебная игра.5x5	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	
17	Баскетбол	1	Комплексный	.Бросок в движении после ведения с ускорением .Учебная игра	Атаковать кольцо с правой и левой стороны.	Зачет	
18	Баскетбол	1	Комплексный	.Бросок в движении в прыжке. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Комбинации изученных элементов. Учебная игра.	Остановка перед броском с минимальной паузой. Целесообразно применять изученные элементы в учебной игре.	Зачет.	
II Четверть (14час)							
Баскетбол(6часов)							
19	Баскетбол	1	Обучение	Комбинации изученных элементов. Разновидности броска в движении(от плеча, снизу двумя). Тактика игры (личная защита)Учебная игра.	Взаимодействие с нападающим без ошибки(фол, блокировка)	Текущий	
20	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	«Добивание» отскочившего мяча. Тактика игры (отрыв).Учебная игра.	Выполнять передачу мяча на дальность	Текущий	
21	Баскетбол	1	Обучение	Бросок в движении после изменения траектории и скорости ведения. Тактика игры(позиционное нападение)Учебная игра.	Результативно атаковать кольцо.	Текущий	
22	Баскетбол	1	Обучение	Передачи в движении в парах с противодействием защитника и атакой кольца.	Выполнять передачу с опережением партнера.	Текущий	
23	Баскетбол	1	Обучение	Передачи в движении в тройках (малая восьмерка) Учебная игра.	Запомнить траекторию перемещения	Текущий	
24	Баскетбол	1	Комплексный	Передачи в движении с последующей атакой. Комбинации изученных элементов. У/и.	Целесообразно применять изученные элементы в учебной игре.	Зачет	

					Результативно атаковать кольцо		
				Гимнастика (8 часов)			
25	Строевые упр.		Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, штангой(ю). Комплекс ритмической гимнастики (д).	Фронтальный опрос	Текущий	
26	Строевые упр. Лазание.	1	Обучение	ОРУ в парах. Прикладная гимнастика(лазание , перелезание, ползание по- пластунски, группировки) Лазание по канату в два приема. Строевые упр. в движении.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	
27	Висы. Лазание	1	Комплексный	ОРУ с гимнастич. палкой. Стр. упр. в дв-ии. Подтягивание в висе(ю.), в висе лежа (д.) Лазание по канату на одних руках (ю.). Вис углом (д.) Комплекс силовых упр. для брюшного пресса.	Правильно выполнять хват руками и ногами при лазании. Правильно чередовать приемы при лазании.	Зачет	
28	Акробатика	1	Обучение	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	
29	Акробатика	1	Обучение	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Зачет.	
30	Опорный	1	Обучение	ОРУ с обручем. Техника опорного прыжка: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный	Текущий	

	прыжок			см)(м).Прыжки со скакалкой.	й подход		
31	Опорный прыжок		Совершенство вание ЗУН	ОРУ с мячом Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).Прыжки со скакалкой.	Техника выполнения опорного прыжка.	Зачет	
32	Развитие координации	1	Комплексный	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Строевые упр. на месте и в движении. Прыжки со скакалкой на результат. Подтягивание в висе на результат. Поднимание туловища на результат.	Прыгать со скакалкой 90 раз без ошибок. Подтягиваться в висе и поднимать туловище на результат.	Зачет	

III Четверть (20 часов)

Лыжная подготовка (12 часов)

33	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Фронтальный опрос	Текущий	
34	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	
35	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	(зачет)	

36	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство ЗУН	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. оказывать помощь при обморожении.	(зачет)	
37	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4до 6км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	(зачет)	
38	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4-6 км.	Умет правильно передвигаться на лыжах.Оказыват ь помощь при обморожении.	Текущи й	
39	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. При-менение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущи й	
40	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство ЗУН	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. При-менение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	(зачет)	
	Освоение	1	Совершенство	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од-	Правила предупреждения	Текущи	

41	техники лыжных ходов.		твование ЗУН	новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции .	обморожений и травм при передвижении на лыжах.	й	
42	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий	
43	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	(зачет)	
44	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Тактическое прохождение дистанции. Спуски в средней стойке, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Зачет	
Баскетбол(4 часов)							
45	Баскетбол	1	Обучение	Комбинации с броском в движении. . Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Анализ игровой ситуации.	Текущий	
46	Баскетбол	1	Обучение	Тактика игры в нападении (быстрый прорыв, «заслон»). Трехочковый бросок. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	

47	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Анализ игровой ситуации .Владеть техническими элементами.	Текущий	
48	Баскетбол	1	Комплексный	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Анализ игровой ситуации. Владеть техническими элементами.	Зачет	
<i>Спортивные игры (волейбол–4часов)</i>							
49	Волейбол	1	Обучение	. Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Быстро менять стойку и способ перемещения.	Текущий	
50	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при передаче мяча.	Текущий	
51	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Специальные прыжковые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при передаче мяча.	Текущий	
52	Волейбол	1	Комплексный	Учебная игра.	Применять верхнюю или нижнюю передачу мяча в зависимости от игровой ситуации.	Зачет	

IV Четверть(16 часа)

Спортивные игры (волейбол – 8 часов)

53	Волейбол	1	Обучение	Нижняя прямая подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Правильно подбрасывать и делать замах перед ударом по мячу.	Текущий	
54	Волейбол	1	Комплексный	Верхняя и нижняя прямая подача по зонам. Учебная игра.	Выполнять подачу через сетку любым способом.	Зачет	
55	Волейбол	1	Обучение	Прямой нападающий удар. Верхняя передача мяча, стоя спиной к партнеру. Прием мяча отраженного сеткой.	Научиться разбегу при нападающем ударе.	Текущий	
56	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений		
57	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
				Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка		

58	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	техники выполнения упражнений .Выполнять атакующий удар через сетку.	(зачет)	
59	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
60	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Применять изученные элементы в учебной игре.	Зачет	
Легкая атлетика (8часов)							
61	Спринтерский бег	1	Обучение	ТБ.Сов-е стр-ой подготовки. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Бег с максимальной скоростью 3х30м.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	
62	Спринтерский бег.	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. с максимальной скоростью.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	(зачет)	
63	Спринтерский бег.Метание.	1	Совершенствование ЗУН	Эстафетный бег. Броски и толчки набивных мячей: юн.-до 2кг, девушки-до 1кг.Метание т/м в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 12-14м.Метание т/м на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	
64	Спринтерский бег	1	Совершенствование ЗУН	Комплекс подготовительных упр. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60м. Бег 60 метров – на результат. Эстафетный бег. Метание т/м с 4-5шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Демонстрировать финальное усилие в метании.	Текущий	

65	Бег. Прыжки.	1	Комплексный	Прыжки в длину с места. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.	Уметь демонстрировать технику в целом.	(зачет)	
66	Прыжки	1	Совершенствование ЗУН	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину «согнув ноги» с короткого разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	
67		1	Комплексный	СБУ. Прыжки в длину с места – на результат. Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места и разбега в полной координации.	(зачет)	
68	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Зачет	

Материально – техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура».

Стойки, фишки,

Гири (12кг; 16кг; 3

Гимнастические стенки (большой спортивный зал)

Бревно гимнастическое, напольное, высокое.
 Козел гимнастический,
 Конь гимнастический.
 Гимнастическая перекладина (для силовой гимнастики)
 Канат для лазания с механизмом крепления
 Мост гимнастический подкидной
 Скамейка гимнастическая жесткая
 гимнастические коврики
 Набор гантелей 1кг, 2 кг, 3 кг.
 Штанги тренировочные
 Маты гимнастические
 Мяч малый теннисный
 Мяч набивной 1 кг; 2кг; 3кг .
 Скакалки гимнастические
 Палка гимнастическая
 Обруч гимнастический
 Стойки для прыжков в высоту,
 Планка для прыжков в высоту
 Дорожка разметочная для прыжков с места
 Рулетка измерительная (10 м)
 Упоры л/а
 Дорожка учебная л/а(10м)
 Флажки разметочные.
 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой,
 Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
 Мячи баскетбольные
 Манишки игровые с номерам
 Мячи волейбольные
 Сетка волейбольная

 Ворота для мини-футбола,
 Сетка для ворот мини-футбола
 Мячи футбольные
 Насос для накачивания мячей
 Сетки для переноски мячей
 Мячи для метания (150гр)
 Гранаты для метания (500гр;700гр)
 Стартовые флажки
 Пластиковые лыжи (комплект: ботинки, палки крепления)
 Мягкие мячи
 2кг.)
 Столы теннисные
 Ракетки для тенниса, шарики теннисные
 Спортивная форма для соревнований.
 Комплект оборудования для школьного мини-гольфа.

Список литературы.

Использованные информационные источники
 . Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры:5-9 классы/Г.И.Бергер,
 Ю.Г.Бергер.- М.:ладос,2002.-144с.

- . Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И.Лях, А.А. Зданевич.- ИПКиПРО,2013г.
- . Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры.- М.: Физкультура и спорт,2001.- 543с.
- . Настольная книга учителя физической культуры: Справ.- метод. Пособие / Сост.Б.И. Мишин.- М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.- 626с.
- . Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО/.
- . Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО/.
- . Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /Рязанской области/.
- . Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия,2001 – 480с.
- . Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2007.- 128с.
- . Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре.

Литература для обучающихся

- . Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 кл.: Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений/И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников.- М.: Владос,2003,- 208с.
- . Лях В.И. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 1-4,5-7,8-9,10-11 классов общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение,2014.- 207с.
- . Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений /Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.- М,: Просвещение,1997-112с.
- . Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер.- М.: Спорт Академ Пресс,2001. – 480с.
- . Проведение уроков физической культуры по гольфу. / А.Н.Корольков-Издательство «Эдитус»,2016г.
- . Основы рационального питания спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. В.Г. Тристан.- М.:ООО «Национальный книжный центр» 2018г.