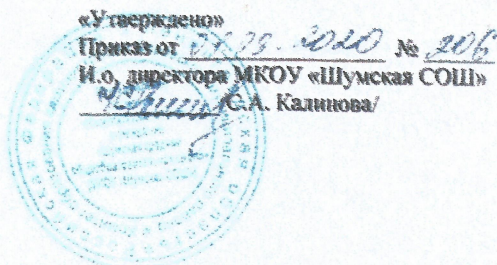


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
№ 1 от 31.08.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 5-9 классы.

Разработчик программы

Ильина М.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочая программа составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич), ориентированные на трехчасовой вариант прохождения материала.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических 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;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

- В познавательной деятельности:
- использование наблюдений, измерений и моделирования;
 - комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
 - исследование несложных практических ситуаций. В информационно-коммуникативной деятельности:
 - умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
 - умение составлять планы и конспекты;
 - умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.). В рефлексивной деятельности:
 - самостоятельная организация учебной деятельности;
 - владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
 - соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
 - владение умениями совместной деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен: Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; **уметь**
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

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

Уровень программы	Тип класс	Кол-во	Учебники
Базовый	5-9	2	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г. И. Мейсона. - М.: Просвещение, 2005. Физическая культура. 8-9 классы / под ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2005
Углубленный	5-9	3	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г. И. Мейсона. - М.: Просвещение, 2005. Физическая культура. 8-9 классы / под ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2005

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

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

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

За счет регионального компонента увеличено количество часов по лыжной подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Естественные основы

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

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

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

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

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

Социально-психологические основы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Культурно-исторические основы

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

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

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

Приемы закаливания

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

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах. *9 класс.*

Пользование баней.

Лыжная подготовка

5-9 классы Терминология лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Волейбол

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

Баскетбол

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

Гимнастика

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

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

Легкая атлетика

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

Кроссовая подготовка

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

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 классов

	Темы и разделы программы	Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре	Рабочая программа				
			5	6	7	8	9
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	164 часа					
1.1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	20 часов	4	4	4	4	4
1.2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	131 час	24	25	27	27	28
1.3	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	13 часов	2	2	3	3	3
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	289 часов					
2.1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	258 часов	56	53	51	48	50
2.2	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	17 часов	4	3	2	4	4
2.3	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	14 часов	4	3	3	2	2
3	Резерв	57 часов	8	12	12	14	11
4	Итого	510 часов	102	102	102	102	102

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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 четырехшажного 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: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	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	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс.

№	Наименование раздела	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Д/з	дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
I	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Легкая атлетика	1		Инструктаж по ТБ. Теория					
	2.3 знания о спортивно-оздоровительной деятельности		2	Изучение нового материала	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1		
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		3		Развитие скоростных качеств .					
			4	Совершенствование	Высокий старт до 10-15 м, беге ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, . Эстафеты Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкой старта		Комплекс 1		
			5	Совершенствование	Высокий старт до 10-15 м, беге ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, . Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкой старта		Комплекс 1		
			6		Развитие скоростных качеств .					
			7	Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: мальчики -«5»-10,2; «4»-10,8; «3»-11,4; девочки - «5» - 10,4; «4»-10,9;«3»-11,6	Комплекс 1		
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Прыжок в длину, метание малого мяча	8	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Комплекс 1		
			9		Развитие скоростных качеств					
			10	Совершенствование	Прыжок с 7-9 шагов разбега Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Комплекс 1		

Продолжение таб3л.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		11	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1м) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Техника выполнения прыжка в длину	Комплекс 1	
			12		Развитие скоростно-силовых качеств				
		Бег на средние дистанции	13	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1000 м (вводный контроль)	Комплекс 1	
		Кроссовая подготовка	14	Изучение нового материала	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс 1	
	1,3 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности		15		Развитие выносливости				
	3 Резерв		16-17	Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс 1	
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		18		Развитие выносливости				
			19-20	Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс 1	
			21		Развитие выносливости				
			22-23	Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. ОРУ Преодоление препятствий Спортивные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс 1	
			24		Развитие выносливости				
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		25	Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс 1	
			26	Учетный	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 1	
2,2 способы спортивно-оздоровительной деятельности		27		Развитие выносливости. Спорт игры					
II	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Гимнастика	28		Инструктаж по Т/Б Теория				
	2.3 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Висы. Строевые упражнения	29	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		30		Развитие силовых способностей					
			31	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д) Подтягивание в висе.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов, подтягиваний в висе. Мальчики: «5» - 6; «4»-4; «3»-1. Девочки: «5»-19; «4»-14; «3»-4	Комплекс 2		
			32		Развитие силовых способностей и гибкости					
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Опорный прыжок, строевые упражнения	33	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2		
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		34	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2		
				35		Развитие силовых способностей и гибкости				
				36	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка	Комплекс 2	
				37		Развитие силовых способностей и гибкости				
				1.3 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Акробатика		Изучение нового материала	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки в высоту	Уметь выполнять кувырки вперед	
	38	материала								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		39	Комплексный	Кувырок вперед и назад. Эстафеты ОРУ в движении. Прыжки в высоту	Уметь выполнять кувырки вперед, назад		Комплекс 2	
			40		Развитие силовых способностей и гибкости				
			41	Комплексный	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки в высоту	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках		Комплекс 2	
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спортивные игры. Волейбол	42	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	
			43	Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	
			44		Развитие игровых способностей				
3 Резерв			45	Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3	
			46		Развитие игровых способностей				
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		47	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками	Комплекс 3	
	2.2 Способы спортивно-оздоровительной деятельности.		48		Спорт игры				

1	2	3	4	5	6	7	8		10
III	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Лыжная подготовка	49		Инструктаж по Т/Б. Теория				
	2.3 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		50	комбинированный	Повторить правила поведения на уроках л/п. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Учить бесшажному одновременному ходу	Уметь пройти в медленном темпе 1000 м			
	3 резерв		51		Развитие выносливости				
			52-53	учетный	Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе.			Оценка техники попеременного двухшажного хода	
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		54-55	учетный	Совершенствован) технику бесшажного одновременного хода	Уметь проходить дистанцию до 1 км		Оценка техники одновременного двухшажного хода	
			56		Развитие выносливости				
			57-58	комбинированный	Провести встречную эстафету без палок с этапом до 120м	Уметь проходить дистанцию до 1 км со средней скоростью		Оценка техники одновременного бесшажного хода.	
			59		Развитие скоростно-силовых качеств				
			60-61	Изучение нового материала	Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой по склону до 45*	Уметь проходить дистанцию до 2 км с применением изученных ходов			
		62		Развитие выносливости					
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		63-64	Комбинированный	Учить в момент спуска торможению плугом. Совершенствовать технику подъема елочкой.	Уметь проходить дистанцию до 2 км с попеременной скоростью			
			65	учетный	Закрепить технику торможения плугом.	Уметь проходить до 2 км с применением изученных лыжных ходов с рельефом местности		Оценка техники подъема елочкой	
			66		Развитие выносливости				
			67-68	совершенствование	Совершенствовать технику торможения плугом со склона до 45*. Соверш. технику изученных ходов	Уметь проходить до 2,5 км по пересеченной местности			
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		69		Развитие скоростных качеств				
			70-71	учетный	Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом			Оценка техники торможения плугом	
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		72		Развитие выносливости				
			73-74	Совершенствование	На учебном круге совершенствовать технику изученных лыжных ходов на дистанции 3км				
			75		Развитие скоростных качеств				
			76	контрольный	Провести соревнования на дистанции 2км-мальчики, 1км-девочки.				
		77	комбинированный	Совершенствовать технику изученных лыжных ходов, спусков, подъемов. Учить повороту вправо и влево при спусках с горки. Провести круговую эстафету с этапом до 150м			Организовать контрольные лыжные гонки		
	78		Развитие скоростных качеств						
2.2 Способы спортивно-оздоровительной деятельности		79	контрольный	Провести второе соревнование на дистанции 1 км-девочки и 2км-мальчики. Подвести итоги уроков лыжной подготовки.	Уметь проходить дистанцию за определенное время				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 /
IV	1.1 Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Спорт игры.	80		Инструктаж по Т/Б. Теория				1 р о д о л ж е н и е т а б л . 6
		Волейбол							
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		81	Комплекс-	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	
			82		Развитие координационных качеств.				
	2.1 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		83-84	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	
			85		Развитие скоростно-силовых качеств				
			86-87	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Играв мини-волейбол	Уметь Играть в «олей-бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	
			88		Развитие координационных качеств.				
			89-90	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Комплекс 3	
	91		Развитие скоростно-силовых качеств						
2.3 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Баскетбол	92	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью			93	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	
			94		Развитие координационных качеств.				
			95-96	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	
			97	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	
			98		Развитие координационных качеств				
3 Резерв			99	Изучение новой материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять!) правильно технические действия		Комплекс 3	
1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью			100	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	
			101		Развитие координационных качеств.				
2.2 Способы спортивно-оздоровительной деятельности			102	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
№	Наименование раздела	Тема урока	№ УР-	Тип урока	Элементы содержания ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Д/З	дата проведения	
I	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	легкая атлетика	1		Т/Б на уроках л/а. Теория.					
	2.3 знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Спринтерский бег, эстафетный бег	2	Вводный	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Терминология спринтерского бега	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		Комплекс 1		
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью			3		Развитие скоростных качеств.				
				4	Комбинированный	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Измерение результатов	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 1	
				5	Совершенствование знаний, умений, навыков	Высокий старт 15-30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 1	
				6		Развитие скоростных качеств.				
				7	Контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8. Девочки: 10,4; 10,0, 11,2	Комплекс 1	
				8	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1 X 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1	
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча		9		Развитие скоростно-силовых качеств.				
				10	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Терминология метания			Комплекс 1	
				11	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.		Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель	Комплекс 1	
				12		Развитие скоростно-силовых качеств.				
				13	Комбинированный	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20	Комплекс 1	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
I	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	14	Комбинированный	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега	Уметь преодолевать препятствия, бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплекс 1		
			15		Развитие выносливости.					
	3 резерв		16-17	Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут; преодолевать препятствия		Комплекс 1		
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью			18-19	Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут		Комплекс 1	
				20		Развитие выносливости.				
				21-22	Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Комплекс 1	
				23		Развитие силовых качеств				
24-25	Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Комплекс 1					
1.3 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности		26	Учетный	Бег 1200 м. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Без учета времени	Комплекс 1			
2.2 Способы спортивно-оздоровительной деятельности		27		Спорт игры						
II	2.3 знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	28		Техника безопасности на уроках гимнастики. Теория					
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		29	Изучение нового материала	. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа Вис присев (девочки) Эстафеты.	Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2		
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		30	Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Подъем переворотом в упор (мальчики) Вис лежа Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		31	Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2	
			32	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висячем положении.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2	
			33	Изучение нового материала	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2	
3 резерв			34	Совершенствование знаний, умений, навыков	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке.	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2	
			35	Совершенствование знаний, умений, навыков	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2	
			36	Учетный	Преодоление препятствий прыжком. Прыжки в высоту	Уметь выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Комплекс 2	
2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Акробатика, лазание	37	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
		38	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Прыжки в высоту	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
		39	Совершенствование знаний, умений, навыков	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7		9	10
	2.2 способы спортивно-оздоровительной деятельности		40	Учетный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Прыжки в высоту.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику.	Комплекс 2	
	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Спортивные игры. Волейбол	41		Техника безопасности Теория				
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		42	Изучение нового материала	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		43	Комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	
44			Совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
45			Совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча, игра по упрощенным правилам	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		46-47	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 3	
			48	Совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ш	1.1 Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Лыжная подготовка	49		Т/Б и теория				
	1.2 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.		50-51	совершенствование	Повторить правила безопасности на уроках л/п. Повторить технику лыжных ходов по программе 5кл.	Уметь проходить дистанцию со средней скоростью (1 км)			
	2.1 Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной деятельностью		52		Развитие координации				
			53-54	Изучение нового материала	Разучить технику одновременного двухшажного хода, координация рук и ног.				
			55		Развитие скоростно-силовых качеств				
			56-57	комбинированный	Повторить с целью закрепления и совершенствования технику одновременных ходов бесшажного, одношажного, двухшажного	Уметь проходить дистанцию до 1 км	Оценка техники попеременного двухшажного хода		
			58		Развитие координации				
	1.2 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.		59-60	учетный	Продолжить обучение технике лыжных ходов	Пройти со средней скоростью до 2 км	Оценка техники одновременного одношажного хода		
			61		Развитие скоростных качеств				
			62-63	Изучение нового материала	Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом; техника движений руками.	Пройти дистанцию со средней скоростью с 2-3 ускорениями по 100-150 м.			
	3 Резерв		64		Развитие координации				
			65-66	комбинированный	Провести спуски со склона в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	Пройти дистанцию до 2 км с ускорениями.	Оценка техники торможения плугом		
			67		Развитие выносливости				
	2.1 Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной деятельностью		68-69	комбинированный	Совершенствовать повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки	Пройти дистанцию до 3 км	Оценка техники подъема скользящим шагом		
			70		Развитие выносливости				
			71-72	совершенствование	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость	Пройти 3 км на время			
			73		Развитие скоростных качеств				
			74-75	совершенствование	Уроки на развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150м, линейные круговые с этапом до 200м без палок и с палками, соревнования по лыжным гонкам	Уметь использовать при передвижении изученные лыжные ходы			
			76		Развитие скоростно-силовых качеств				
			77-78	контрольный	Прием техники лыжных ходов, подъемов и спусков, прохождения дистанций 1 км (дев) и 2 км (мальч)		Девочки-6.15-6.45-7.30; мальчики-14.00-14.30-15.00		
	79		Закрепление пройденного материала						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Спортивные игры. Волейбол	80		Т/Б и Теория				
	1.2 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.		81	Совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	
			82	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Комплекс 3	
		83		Развитие координационных способностей					
	2.1 Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной деятельностью	84	Совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
		85	Совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
		86		Развитие координационных способностей					
	2.2 Способы спортивно-оздоровительной деятельности		87	Совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2.1 Физическое Совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		88	Совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подсаживания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игря по упрощенным.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	
	2.3 знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Баскетбол	89	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол . Правила игры в баскетбол	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	
	1.2 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.		90		Развитие скоростно-силовых качеств				
			91	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол . Правила игры в баскетбол	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	
			92	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол . Правила игры в баскетбол	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	
			93		Развитие координационных способностей.				
	2.1 Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		94	Комбинированный	Стойка и передвижение Игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Комплекс 3	

	2	3	4	5	6	7		9	10
	3 Резерв		95	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	
			96		Развитие координационных способностей.				
	1.3 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности		97	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3. Терминология баскетбола	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	
	2.1 Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		98	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3 Терминология баскетбола	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	
			99		Развитие скоростно-силовых качеств				
			100	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	
			101	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3. Терминология баскетбола	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Комплекс 3	
			102		Спортивные игры				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№	Наименование раздела	Тема урока	№ Ур.	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Д/З	дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
I	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Легкая атлетика	1		Т/Б и Теория					
			Спринтерский бег, эстафетный бег	2	Вводный	Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью		Комплекс 1	
				3	Совершенствование	Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью		Комплекс 1	
				4		Развитие скоростных качеств.				
				5	Совершенствование	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10. Правила соревнований	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1	
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		6	Учетный	Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Мальчики: «5» - 9,5; «4»-9,8;«3»-10,2. Девочки: «5» -9,8; «4»-10,4; «3»-10,9		Комплекс 1	
				7		Развитие скоростных качеств.				
			Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	8	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч		Комплекс 1	
					9	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч		Комплекс 1
					10		Развития скоростно-силовых качеств.			
			2,2 способы спортивно-оздоровительной деятельности		11	Учетный	Прыжок в длину на дальность. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340,320,300	

1	2	3	4		б	7	8	9	10
I	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Бег на средние дистанции	12	Комбинированный	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований.	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	Без учета времени	Комплекс 1	
			13		Развитие выносливости				
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Кроссовый подготовка Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	14-15	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Понятие о темпе упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 1	
			16		Развитие выносливости.				
			17-18	Совершенствование	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	
			19		Развитие Скоростно-силовых качеств.				
			20-21	Совершенствование	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	
			22		Развитие выносливости.				
	3 Резерв		23-24	Совершенствование	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Правила соревнований	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия		Комплекс 1	
			25		Развитие Скоростно-силовых качеств.				
	2.3 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		26	Совершенствование	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	
	1.3 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности		27	Учетный	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные Игры	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Без учета времени	Комплекс 1	
II	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	28		Правила ТБ на уроках гимнастики. Теория				
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		29	Изучение нового материала	Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол оборота направо!», «Пол оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе		Комплекс 2	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью			30	Совершенствование	Выполнение команд: «Пол оборота направо!», «Пол оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися		Комплекс 2	
			31	Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися		Комплекс 2	
			32		Развитие силовых способностей				
1.3 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности			33	Учетный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися	Оценка техники выполнения висов, подтягивания - мальчики: 8-6-3; девочки: 19-15-8	Комплекс 2	
2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		Опорный прыжок	34	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплекс 2	
			35		Развитие скоростно-силовых способностей				
			36	Совершенствование	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Прыжки в высоту.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплекс 2	
			37	Совершенствование	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту.	Уметь выполнять опорный прыжок		Комплекс 2	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью			38	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прыжки в высоту.	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
			39		Развитие скоростно-силовых способностей					
			Акробатика	40	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации			Комплекс 2
				41	Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации			Комплекс 2
				42		Развитие силовых способностей				
				43	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.			Комплекс 2
3 Резерв			44	Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). . ОРУ с предметами. Эстафеты.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации,	Техника выполнения акробатических упражнений,	Комплекс 2		
			45		Развитие гибкости					
2.3 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		Спортивные игры Волейбол	46	Освоение нового материала	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
					Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью			47	Совершенствование	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
			48		Развитие координационных способностей					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Лыжная подготовка	49		Т/Б и теория				
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		50-51	комбинированный	Напомнить о правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов спусков на склонах.	Оценить технику одновременного бесшажного хода			
			52		Развитие выносливости				
			53-54	комбинированный	Провести прикидку на дистанции 1 км Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором.	Оценить технику одновременного одношажного хода Уметь проходить дистанцию до 2 км со средней скоростью	Девочки: 14-14.30-15.00мин. Мальчики: 13-14.00-14.30		
		55		Развитие выносливости					
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	56-57		Провести прикидку на дистанции 1 км. Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором					
		58		Развитие скоростно-силовых качеств					
		59-60	комбинированный	Продолжить обучение техники катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом.	Уметь проходить дистанцию 3 км со средней скоростью				
		61		Развитие выносливости					
		62-63	комбинированный	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3 км.		КУ-лыжные гонки			
	64		Развитие выносливости						
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	65-66		Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3 км.					
		67		Развитие скоростно-силовых качеств					
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	68-69	Контрольный	КУ на дистанцию 2км-девочки и 3 км - мальчики	Уметь владеть техникой подъемов и спусков				
		70		Развитие выносливости					
		71-72	контрольный	КУ-техники подъемов и спусков, торможение плугом и полуплугом.					
		73		Развитие выносливости					
		74-75		КУ-техники подъемов и спусков, торможение плугом и полуплугом.					
	3 Резерв	76		Развитие скоростно-силовых качеств					
		77-78	совершенствование	Совершенствовать изученные лыжные ходы, спуски с горок, торможение и повороты.	-				
		79		Развитие выносливости					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Спорт игры. Волейбол	80		Т/Б и Теория				
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		81	Комбинированный	Стойка и перемещение игрока Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча Прием мяча снизу двумя руками через сетку Нападающий удар после подбрасывания партнером Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3	
			82	Совершенствование	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	
		83		Развитие координационных способностей.					
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	84	Совершенствование	Стойка и перемещение игрока Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
		85	Совершенствование	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
		86		Развитие скоростно-силовых качеств					
		87	Совершенствование	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники -нападающий удара	Комплекс 3		
	2.2 способы спортивно-оздоровительной деятельности		88	Совершенствование	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером Тактика свободного падения Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	
	3 Резерв		89		Развитие координационных способностей.				
2.3 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Баскетбол	90	Изучение нового материала	Передвижение игрока Повороты с мячом Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча на месте с разной высотой отскока Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью			91	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	
			92		Развитие координационных способностей.				
			93	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	
2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью			94	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комплекс 3	
			95		Развитие выносливости				
			96	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3.	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2.1 физическое совершенствование со спортивно - оздоровительной направленностью		97	Иручение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Быстрый прорыв 2х1 Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	
			98		Развитие координационных способностей				
			99	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	
	3 Резерв		100	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1 Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с сопротивлением	Комплекс 3	
			101	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х 1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	
1.3 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности		102	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		

№	Наименование раздела	Тема урока	№ УР-	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Д/з	дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
I	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Легкая атлетика.	1		Инструктаж по Т/Б и Теория					
			1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Спринтерский бег, эстафетный бег	2	Вводный	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1
					3		Развитие скоростных качеств			
					4	Совершенствование	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1
					5	Совершенствование	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1
					6		Развитие скоростных качеств.			
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	7	Учетный	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью	Мальчики: 13-9,3, 10-9,6. Девочки: 10-9,8; 7-10,0	Комплекс 1		
			8	Комбинированный	Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс 1		
			9		Развития скоростно-силовых качеств					
			10	Комбинированный	Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс 1		
			11	Учетный	Прыжок в длину на результат Техника выполнения метание мяча с разбега	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Мальчики: 400, 380, 360. Девочки: 370.340 320	Комплекс 1		
			12		Развития скоростно-силовых качеств					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класса

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2.2 способы спортивно-оздоровительной деятельности	Бег на Средние дистанции	13	Комбинированный	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований.	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000 м)	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00 Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Комплекс 1	
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Кроссовая подготовка а Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	14	Комбинированный	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 1	
			15		Развитие выносливости				
	3.Резерв		16-17	Совершенствование	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут		Комплекс 1	
			18		Развитие выносливости				
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		19-20	Совершенствование	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут		Комплекс 1	
			21		Развитие выносливости				
			22-23	Совершенствование	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать вертикальные препятствия		Комплекс 1	
			24		Развитие выносливости				
			25-26	Совершенствование	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	
	1.3 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности		27	Учетный	Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Мальчики: 10,00. Девочки: 12,00	Комплекс 1	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Гимнастика	28		Правила ТБ на уроках гимнастики. Теория				
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Висы. Строевые упражнения	29	Изучение нового материала	Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», Поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Знать правила 1 Б па уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Комплекс 2	
			30		Развитие силовых способностей				
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		31	Совершенствование	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Комплекс 2	
			32	Совершенствование	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине		Комплекс 2	
	1.3 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности		33	Учетный	Выполнение подъема переворот на технику. Подтягивание в висе	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Мальчики: 9-7-5; девочки: 17-15-8	Комплекс 2	
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Прикладные упражнения • Строевые упражнения • Упражнения в равновесии	34	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии		Комплекс 2	
			35		Развитие координационных способностей				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		36	Совершенствование	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии		Комплекс 2	
			37	Совершенствование	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке		Комплекс 2	
			38	Учетный	Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения	Выполнение на оценку комбинации в равновесии	Комплекс 2	
	2.3 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Акробатика	39	Изучение новой материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Прыжки в высоту.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс 2	
3 Резерв			40	Комплексный	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении . Прыжки в высоту.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс 2	
			41	Комплексный	Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс 2	
			42	Учетный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Прыжки в высоту.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Спортивные игры Волейбол	43	Освоение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3	
			44		Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс 3	
			45	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в Игре	Оценка техники передачи над собой во встречных колоннах	Комплекс 3	
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		46	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3	
			47		Развитие выносливости			Комплекс 3	
	2,2 способы спортивно-оздоровительной деятельности		48	Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в Игре		Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
III	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Лыжная подготовка	49		Инструктаж по Т/Б и Теория					
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		50-51	комбинированный	Рассказать о технике безопасности на уроках л/п. Совершенствовать технику одновременных ходов	Учет по технике попеременного двухшажного хода, одновременных ходов	Уметь проходить дистанцию до 1 км на время			
			52		Развитие выносливости					
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью			53-54	комбинированный	Совершенствовать попеременного двухшажного и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах.	Зачет -торможение плугом, спуски с поворотами.			
				55		Развитие скоростно-силовых качеств				
				56-57	контрольный	Совершенствовать попеременного двухшажного и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах.	Уметь проходить дистанцию 3 км по пересеченной местности.	Мальчики: 16-17.00-18.00, девочки: 18-19.00-20.00		
				58		Развитие специальной выносливости				
				59-60	комбинированный	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы	Гонка 2 км			
				61		Развитие специальной выносливости				
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью			62-63	совершенствование	Совершенствовать технику ходов на учебном круге Пройти дистанцию до 4км				
				64		Развитие скоростно-силовых качеств				
				65-66	совершенствование	Совершенствовать технику ходов на учебном круге Пройти дистанцию до 4км				
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью			67		Развитие скоростно-силовых качеств				
				68-69	комбинированный	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы				
				70		Развитие выносливости				
				71-72	совершенствование	Совершенствовать технику ходов на учебном круге Пройти дистанцию до 4км				
				73		Развитие специальной выносливости				
	3. Резерв			74-75	совершенствование	Совершенствовать технику ходов на учебном круге Пройти дистанцию до 4км				
				76		Развитие скоростных качеств				
				77-78	комбинированный	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Волейбол	80		Инструктаж по Т/Б и Теория				
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		81	Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3	
			82		Развитие координационных способностей				
		83	Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в Игре		Комплекс 3		
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью			84	Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в Игре		Комплекс 3
				85		Развитие координационных способностей			
				86	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в Игре	Оценка техники - нападающий удара	Комплекс 3
				87	Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь Иг рать в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в Ифе		Комплекс 3
				88		Развитие координационных способностей			
	2.3 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Баскетбол	89	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1.3 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности		90		Учебная игра. . Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.				
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		91		Развитие координационных способностей				
			92	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3	
			93	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3	
			94		Развитие скоростно-силовых качеств				
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		95	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча разными способами	Комплекс 3	
			96	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в Игре		Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3 Резерв		97	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3	
			98	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3	
			99		Развитие координационных способностей				
2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью			100	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Самоконтроль	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3	
			101	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3	
2.2 способы спортивно-оздоровительной деятельности			102	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№	Наименование раздела	Тема урока	№ УР.	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Д/з	дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
I	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Легкая атлетика.	1		Инструктаж по ТБ и Теория					
		1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Спринтерский бег, эстафетный бег	2	Вводный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		Комплекс 1	
				3		Развитие скоростных качеств.				
				4	Совершенствование	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи		Комплекс 1	
				5	Совершенствование	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки		Комплекс 1	
				6		Развитие скоростных качеств.				
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		7	Учетный	Бег на результат 100 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Мальчики: 8,6 - «5»; 8,9-«4»;9,1-«3». Девочки: 9,1 - «5» 9,3 - «4», 9,7 - «3»		Комплекс 1	
		Прыжок в длину; метание малого мяча	8	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		Комплекс 1		
			9		Развитие скоростно-силовых качеств					
			10	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		11	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Мальчики: 420-400-380. Девочки: 380-360-340. Оценка техники метания мяча	Комплекс 1	
			12		Развитие скоростно-силовых качеств				
	2.2 способы спортивно-оздоровительной деятельности	Бег на средние дистанции	13	Комплексный	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. История Отечественного спорта	Уметь пробегать дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30-9,00; 9,00-9,20. Девочки: 7,30-9,00	Комплекс 1	
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Кроссовая подготовка.	14	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	
			15		Развитие выносливости.				
	3. Резерв	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	16-17	Совершенствование	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	
			18		Развитие выносливости.				
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		19-20	Совершенствование	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	
			21		Развитие скоростно-силовых качеств				
			22-23	Совершенствование	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	
			24		Развитие выносливости.				
			25-26	Совершенствование	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	
	1.3 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности		27	Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки).	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Юноши: 16,00-17,00-18,00. Девочки: 10,30-11,30-12,30	Комплекс 1	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Гимнастика.	28		Инструктаж по Т/Б и Теория.				
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Висы. Строевые упражнения	29	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2	
			30		Развитие силовых способностей.				
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		31	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2	
			32	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2	
			33		Развитие гибкости				
	1.3 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности		34	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики - 10-8-6; поднятие ног в висе, девочки- 16-12-8	Комплекс 2	
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	35	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прыжки в высоту.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		Комплекс 2	
			36		Развитие скоростно-силовых качеств				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		37	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладные упражнения. Прыжки в высоту.	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть переноской партнера вповсем на руках		Комплекс 2	
			38	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладные упражнения. Прыжки в высоту	Уметь выполнять строевые упражнения, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре		Комплекс 2	
			39		Развитие скоростно-силовых способностей.				
	2.3 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Акробатика	40	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении.	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно		Комплекс 2	
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		41	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении.	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов		Комплекс 2	
			42		Развитие координационных способностей.				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		43	Учетный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении.	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2	
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Спортивные игры. Волейбол	44	Изучение нового материала	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. . ТБ на уроках	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
			45		Развитие координационных способностей				
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		46	Совершенствование	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в Игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3	
			47	Совершенствование	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в Игре технические приемы		Комплекс 3	
	2,2 способы спортивно-оздоровительной деятельности		48	Комплексный	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в Игре технические приемы		Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
III	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Лыжная подготовка	49		Инструктаж по ТБ и Теория					
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		50-51	комбинированный	Провести беседу о правилах поведения на уроках л/п На учебном кругу повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой.	Уметь проходить дистанцию до 2 км со средней скоростью.				
			52		Развитие выносливости					
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью			53-54	комбинированный	Продолжить обучение переходам с одного хода на другой. Пройти дистанцию 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м	Оценить технику одновременного двухшажного хода			
				55		Развитие скоростно-силовых качеств				
				56-57	комбинированный	Познакомить с попеременным четырехшажным ходом. Пройти дистанцию 2км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями до 200м.	Оценить технику попеременного одношажного хода.			
				58		Развитие выносливости				
				59-60	комбинированный	На учебном кругу повторить с целью закрепления попеременный четырехшажный ход. Познакомить с техникой преодоления контр-уклонов. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки)	Оценить умение переходить с одного хода на другой.			
			61		Развитие выносливости					
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью			62-63	Совершенствование	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход.	Уметь проходить дистанцию до 3 км	Дев: 19.30-20-21.30 Мал: 17.30-18-19.00мин		
				64		Развитие скоростно-силовых качеств				
				65-66	учетный	Оценить технику одновременного одношажного хода.				
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью			67		Развитие скоростно-силовых качеств				
				68-69	комбинированный	Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Соверш. Технику попеременного четырехшажного хода.	Оценить технику одновременного бесшажного хода			
				70		Развитие выносливости				
				71-72	совершенствование	Соверш. Технику изученных ранее ходов и переходов с одного хода на другой Пройти дистанцию 3 км с выполнением заданий учителя.	Оценить технику попеременного четырехшажного хода			
				73		Развитие выносливости				
	3. Резерв			74-75	совершенствование	Соверш. Технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.				
				76		Развитие скоростно-силовых качеств				
				77-78	Совершенствование	Совершенствовать спуски со склона , торможение плугом, полуплугом, упором, подъем елочкой.				
	2,2 способы спортивно-оздоровительной деятельности		79	контрольный	Урок- соревнование на дистанцию 2км (дев), на 3 км -мальчики. Досдача контрольных упражнений задолжниками по технике пройденных ходов.		Дев: 12.30-13.00-14 мин			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV	1.1 знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Волейбол	80		Инструктаж по ТБ и Теория				
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		81	Совершенствование	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3	
		82		Развитие координационных способностей					
		83	Совершенствование	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	84	Комбинированный	84	Комбинированный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в Игре технические приемы	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Комплекс 3
		85			Развитие координационных способностей				
		86	Совершенствование	86	Совершенствование	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в Игре технические приемы		Комплекс 3
		87	Совершенствование	87	Совершенствование	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.	Уметь Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
		88		88		Развитие координационных способностей			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2.3 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Баскетбол	89	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в Игре технические приемы		Комплекс 3	
	1.3 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности		90	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в Игре технические приемы		Комплекс 3	
	1.2 физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		91		Развитие координационных способностей				
			92	Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в Игре технические приемы		Комплекс 3	
			93	Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в Игре технические приемы	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс 3	
			94		Развитие скоростно-силовых качеств				
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		95	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в Игре технические приемы		Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		96	Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
	3 Резерв		97		Развитие координационных способностей					
			98	Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
			99	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в Игре технические приемы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3		
	2.1 физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		100		Развитие скоростно-силовых качеств					
			101	Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3		
	2,2 способы спортивно-оздоровительной деятельности		102	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в Игре технические приемы		Комплекс 3		