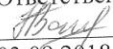


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа им. П. В. Алексахина с. Красные Ключи
муниципального района Похвистневский Самарской области

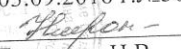
«Согласовано»

Ответственный по УВР
 Поталова Н.В.
03.09.2018 г.

«Рассмотрено»

на заседании педагогического совета
Протокол от 28.08.2018 г. №1

«Утверждено»

Приказом от 03.09.2018 г. №50-од
Директор  Трондина Н.В.



Рабочая программа
по физической культуре в 5-9 классах
на 2018 – 2019 учебный год

Учитель: Горячев О.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» от 31.12.2015 г. №1577; авторской программы по физической культуре 5-9 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2016г.

Целью изучения физической культуры на уровне основного общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место предмета в учебном плане

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 1

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение умениями:

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

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

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

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

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

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

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

Предметные результаты

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

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать

физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре 5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад- стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в вися; поднятие прямых ног в вися.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м*.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. *Развитие силы*
- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. *Развитие координации движений*
- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног- встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор- махом назад-соскок с поворотом на 90°

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и

др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и

ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев- кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью- встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90°.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500 м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием" и др.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным

комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общесфизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и

ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360° стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и

ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

9 класс

Знания о физической культуре История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Лыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки учащихся 5кл:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	'	'	'
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки учащихся 6кл:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5

Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	'	'	'
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	времени		

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся 7кл:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	'	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18

гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000		без	учета	-	-	-

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
 - уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
 - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.
-
- Ученик получит возможность научиться:
-
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
 - уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
 - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся 8кл:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	'	'	'
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16

Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-	-	-

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и

досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень подготовки учащихся 9кл:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11			
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	30
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-	-	-

Тематическое планирование 5 класс. 1 полугодие. 1 четверть.(27 часов.)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	<i>Легкая атлетика</i> 12 ч.	Инструктаж по ТБ	1	Изучение нового материала	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс №1		
2		Спринтерский бег	1	совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс №1		
3		Высокий старт	1	совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс №1		
4		Высокий старт	1	совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс №1		

5		Бег 60 метров на результат	1	учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м: м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; д.: «5»-10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с	Комплекс №1		
6		Прыжок в длину	1	совершенствования	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	Комплекс №1		
7		Метание мяча	1	Изучение нового материала.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Комплекс №1		
8		Прыжок в длину	1	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20-40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Техника выполнения метания мяча	Комплекс №1		
9		Прыжок в длину	1	Совершенствование	– на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	Комплекс №1		
10		Бег на средние	1	Учетный	ОРУ.. СУ. Медленный бег с изменением направления по	Уметь: бегать в равномерном	Техника выполнения прыжка в длину с	Комплекс №1		

		дистанции			сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	темпе	разбега			
11	.	Бег 1000 метров	1	Учетный	Бег в равномерном темпе {1000 м}. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м	Бег 1 км на результат	Комплекс №1		
12		Бег по пересечённой местности	1	Совершенствование	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20мин)	Бег 2 км без учета времени	Комплекс №1		
13	Баскетбол 15 ч.	Баскетбол	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс №1		
14		Ведение мяча на месте	1	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс №1		
15		Ловля мяча двумя руками	1	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	кущий	Комплекс №1		
16		Остановка прыжком	1	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	текущий	Комплекс №1		

					баскетбол	действия				
17		Ведение мяча в беге	1	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №1		
18		Ведение мяча в беге	1	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №1		
19		Бросок мяча	1	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №1		
20		Бросок двумя руками от головы	1	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №1		

21		Ведение мяча с изменением скорости	1	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №1		
22		Баскетбол	1	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техникой-ки и передвижений игрока	Комплекс №1		
23		Игра в мини баскетбол	1	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №1		
24		Игра в мини баскетбол	1	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №1		
25		Игра по упрощенным правилам	1	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №1		
26		Игра в мини баскетбол	1	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой	Уметь играть в баскетбол по	текущий	Комплекс №1		

					(левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				
27		Игра по упрощённым правилам	1	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №1		

Тематическое планирование 5 класс. 1 полугодие. 2 четверть.(21 час)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
28	Волейбол 6ч.	Стойки и передвижения волейболиста	1	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу . ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №2		9.11
29		Передача мяча сверху	1	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой, на месте и после передачи вперед. Игра летучий мяч	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №2		10.11

30		Передача мяча сверху	1	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой, на месте и после передачи вперед. Игра летучий мяч	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №2		12.11
31		Приём и передача мяча сверху	1	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой, на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, на сетку, в парах. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №2		16.11
32		Приём и передача мяча сверху	1	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой, на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, на сетку, в парах. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №2		17.11
33		Подача мяча	1	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой, на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, на сетку, в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №2		19.11
34	Гимнастика 15 ч.	Строевые упражнения	1	Комплексный	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.ТБ	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Комплекс №2		23.11

35		Строевые упражнения	1	Комплексный	Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Комплекс №2		24.11
36		Висы.	1	Учетный	Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Индивидуальный контроль Оценка техники выполнения висов.	Комплекс №2		26.11
37		Развитие силовых способностей	1	Изучение нового материала.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Уметь выполнять опорный прыжок.	текущий	Комплекс №2		30.11
38		Опорный прыжок	1	Комплексный	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. Развитие координационных способностей	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	Комплекс №2		1.12
39		Опорный прыжок	1	Комплексный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	текущий	Комплекс №2		3.12

40		Опорный прыжок	1	Комплексный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	текущий	Комплекс №2		7.12
41		Оценка техники опорного прыжка	1	Комплексный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Комплекс №2		8.12
42		Кувырок вперед	1	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки	текущий.	Комплекс №2		10.12
43		Кувырок назад	1	Изучение нового материала.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки	текущий	Комплекс №2		14.12
44		Стойка на лопатках	1	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки	текущий	Комплекс №2		15.12
45		Комбинация из элементов акробатики	1	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки	текущий	Комплекс №2		17.12
46		Комбинация из элементов акробатики	1	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий	Комплекс №2		21.12

					способностей.					
47		Комбинация из элементов акробатики	1	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Акробатические соединения. Комплекс из элементов акробатики. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять соединения из акробатических упражнений	текущий	Комплекс №2		22.12
48		Комбинация из элементов акробатики	1	Учетный	Акробатические соединения. Комплекс из элементов акробатики. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять соединения из акробатических упражнений	Оценка техники выполнения	Комплекс №2		24.12

Тематическое планирование 5 класс. 2 полугодие. 3 четверть

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1 (49)	Лыжная подготовка 20 ч.	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг.	1	Изучение нового материала.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг.. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Фронтальный опрос	Текущий	Комплекс №3		29.12
2 (50)		Скользящий шаг..	1	совершенствование	Построение на лыжах. Скользящий шаг.. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс №3		14.01
3 (51)		Попеременный двухшажный ход.	1	Изучение нового материала.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс №3		18.01

4 (52)		Попеременный двухшажный ход.	1	совершенствование	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс №3		19.01
5 (53)		Одновременный двухшажный ход.	1	Изучение нового материала.	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5 км. Игры	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс №3		21.01
6 (54)		Одновременный двухшажный ход.	1	совершенствование	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс №3		25.01
7 (55)		Одновременный бесшажный ход.	1	Изучение нового материала.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс №2		26.01
8 (56)		Одновременный бесшажный ход.	1	совершенствование	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс №3		28.01

9 (57)		Коньковый ход без палок.	1	Изучение нового материала.	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск. Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс №3		1.02
10 (58)		Коньковый ход без палок.	1	совершенствование	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск. Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс №3		2.02
11 (59)		Спуск в высокой стойке.	1	Изучение нового материала.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс №3		4.02
12 (60)		Спуск в высокой стойке.	1	совершенствование	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс №3		8.02
13 (61)		Торможение «плугом».	1	Изучение нового материала.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс №3		9.02
14 (62)		Торможение «плугом».	1	совершенствование	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения	Комплекс №3		11.02

15 (63)		Подъем «елочкой».	1	Изучение нового материала.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс №3		15.02
16 (64)		Техника лыжных ходов.	1	совершенствование	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения.	Комплекс №3		16.02
17 (65)		Техника лыжных ходов.	1	совершенствование	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения.	Комплекс №3		18.02
18 (66)		Техника лыжных ходов.	1	совершенствование	Дистанция – 1км. Игры на лыжах. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения	Комплекс №3		20.02
19 (67)		Спуск в высокой стойке	1	совершенствование	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс №3		25.02
20 (68)		Спуск в высокой стойке	1	совершенствование	. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	Комплекс №3		29.02
21 (69)	Волейбол 7 ч.	Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста, передвижения.	1	совершенствование	. Инструктаж Т/Б по волейболу . ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс №3		1.03

					двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.					
22 (70)		Передача мяча сверху	1	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой, на месте и после передачи вперед. Игра летучий мяч.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники выполнения	Комплекс №3		3.03
23 (71)		Прием мяча снизу.	1	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой, на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, на сетку, в парах. Игра в мини-волейбол.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс №3		10.03
24 (72)		Прием мяча снизу.	1	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой, на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, на сетку, в парах. Игра в мини-волейбол.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс №3		14.03
25 (73)		Прием мяча снизу.	1	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой, на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, на сетку, в парах. Игра в мини-волейбол.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники выполнения	Комплекс №3		15.03

26 (74)		Нижняя прямая подача.	1	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой, на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, на сетку, в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс №3		17.03
27 (75)		Нижняя прямая подача.	1	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой, на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, на сетку, в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс №3		21.03
28 (76)	Баскетбол 3ч..	Перемещения игрока	1	комплексный	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс №3		22.03
29 (77)		Ведение мяча	1	комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс №3		4.04
30 (78)		Ловля и передача мяча.	1	комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой;	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре; играть в баскетбол	Текущий	Комплекс №3		5.04

					в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	по упрощенным правилам.				
--	--	--	--	--	--	-------------------------	--	--	--	--

Тематическое планирование 5 класс. 2 полугодие. 4 четверть

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1 (79)	Баскетбол 9 ч..	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча.	1	Изучение нового материала.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Корректировка техники	Комплекс №4		7.04
2 (80)		Ведение мяча	1	комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий	Комплекс №4		11.04

3 (81)		Ведение мяча	1	комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий	Комплекс №4		12.04
4 (82)		Сочетание приемов	1	комплексный	ловля и передача мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники выполнения	Комплекс №4		14.04
5 (83)		Тактические действия игроков.	1	Изучение нового материала.	Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий	Комплекс №4		18.04
6 (84)		Бросок мяча.	1	совершенствование	Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча. Позиционное нападение. Бросок мяча в корзину с места и в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий	Комплекс №4		19.04

7 (85)		Бросок мяча.	1	комплексный	Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча. Позиционное нападение. Бросок мяча в корзину с места и в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники выполнения	Комплекс №4		21.04
8 (86)		Вырывание и выбивание мяча	1	Изучение нового материала.	Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча. Позиционное нападение. Бросок мяча в корзину с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий	Комплекс №4		25.04
9 (87)		Тактические действия игроков.	1	комплексный	Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча. Позиционное нападение. Бросок мяча в корзину с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники выполнения	Комплекс №4		26.04
10 (88)	<i>Легкая атлетика 15 ч.</i>	Прыжок в высоту. Инструктаж по ТБ	1	Изучение нового материала.	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>) Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега	текущий	Комплекс №4		28.04

					качеств					
--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--

11 (89)		Прыжок в высоту.	1	Учетный.	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега	Оценка техники выполнения	Комплекс №4		5
12 (90)		Метание мяча	1	Совершенствования	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать малый мяч на дальность	текущий	Комплекс №4		10
13 (91)		Метание мяча	1	Учетный.	. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать малый мяч на дальность	Оценка техники выполнения	Комплекс №4		12

14 (92)		Прыжок в длину.	1	Совершенствования	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	Комплекс №4		16
15 (93)		Прыжок в длину.	1	Учетный.	Прыжок с 7-9 шагов разбег ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств а.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Оценка техники выполнения	Комплекс №4		17
16 (94)		Высокий старт. Бег 30 м.	1	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	текущий	Комплекс №4		19
17 (95)		Бег с ускорением 50м.	1	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	текущий	Комплекс №4		23

					Развитие скоростных возможностей.					
18 (96)		Скоростной бег 30 м.	1	Комбинированный	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	текущий	Комплекс №4		24
19 (97)		Эстафетный бег	1	Комбинированный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	текущий	Комплекс №4		26

20 (98)		Бег 60 метров.	1	Учетный.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Бег 60 м: м.: «5» - 10,2 с.; «4»- 10,8 с.; «3» -11,4 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4»- 10,9 с.; «3» - 11,6 с.	Комплекс №4		
21 (99)		Бег на средние дистанции.	1	Комбинированный	Бег в равномерном темпе {1000 м}. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	текущий	Комплекс №4		
22 (100)		Бег на средние дистанции.	1	Учетный.	Бег в равномерном темпе {1000 м}. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Бег 1 км на результат	Комплекс №4		
23 (101)		Бег по пересеченной местности.		Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12мин)	текущий	Комплекс №4		

24 (102)		Бег по пересеченной местности.		Учетный.	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12мин)	Бег 2 км без учета времени	Комплекс №4		
-------------	--	--------------------------------	--	----------	---	--	----------------------------	-------------	--	--

Тематическое планирование 6 класс. 1 полугодие. 1 четверть(27 часов.).

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
1	Легкая атлетика 12 ч.	Техника безопасности.	1	Изучение нового материала	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	Комплекс №1		
2		Спринтерский бег	1	совершенствование	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).Подвижные игры.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м	Текущий	Комплекс №1		
3		Высокий старт	1	Учетный	Специальные беговые	Уметь: бегать с	Оценка	Комплекс №1		

					упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).Подвижные игры.	максимальной скоростью (60 м	техники выполнения			
4		Челночный бег	1	совершенствование	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).Подвижные игры.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м	Текущий	Комплекс №1		
5		Метание мяча	1	Учетный	Беговые упражнений. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8- 10м.	Уметь: метать мяч на дальность	Оценка техники выполнения	Комплекс №1		
6		Бег 60 метров	1	Учетный	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).Подвижные игры.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м	«5»-10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3»- 10,8 с.; д.: «5» -10,4 с.; «4»- 10,8 с.; «3» - 11,2	Комплекс №1		
7		Прыжок в длину	1	совершенствование	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Подвижные игры.	Уметь: прыгать в длину с разбега	Текущий	Комплекс №1		
8		Прыжок в длину	1	Учетный	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с	Уметь: прыгать в длину с разбега	Оценка техники выполнения	Комплекс №1		

					11 – 13 шагов разбега – на результат. Подвижные игры.					
9		Метание мяча	1	Учетный	Беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8- 10м.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность	Оценка техники выполнения	Комплекс №1		
10		Бег на средние дистанции	1	Учетный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 15 мин	М.: «5»-5,00 мин; «4» - 5,30 мин; «3» - 6,00 мин; д: «5» - 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин	Комплекс №1		
11		Бег 1000 метров	1	совершенствование	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 15 мин	Текущий	Комплекс №1		
12		Бег по пересечённой местности	1	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 15 мин	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Комплекс №1		
13	Баскетбол 14 ч	Передвижение игроков	1	Изучение нового материала	Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №1		
14		Ведение мяча	1	комплексный	Ведение мяча с изменением	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс №1		

					направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол».	упрощенным правилам;.				
15		Ведение и передача мяча	1	комплексный	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол».	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №1		
16		Сочетание приёмов ведения	1	комплексный	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол».	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №1		
17		Сочетание приёмов ведения	1	комплексный	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол».	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №1		
18		Передача мяча	1	комплексный	Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол»	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №1		
19		Сочетание приёмов передач	1	комплексный	Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №1		

					руками с места на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол»					
20		Оценки техники ведения	1	Учетный	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Оценка техники выполнения	Комплекс №1		
21		Игра по упрощённым правилам	1	комплексный	Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол»	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №1		
22		Бросок мяча	1	комплексный	Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол»	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №1		
23		Бросок мяча	1	комплексный	Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол»	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №1		
24		Передача мяча одной рукой	1	комплексный	Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол»	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №1		

25		Сочетание приёмов ведения мяча	1	комплексный	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол».	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощённым правилам;.	Текущий	Комплекс №1		
26		Игра по упрощённым правилам	1	комплексный	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра «Мини баскетбол»	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощённым правилам;.	Текущий	Комплекс №1		
27	Волейбол 1 ч.	Стойка волейболиста	1	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощённым правилам;.	Текущий	Комплекс №1		

Тематическое планирование 6 класс. 1 полугодие. 2 четверть(21 час.).

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
1 (28)	Волейбол 4 ч.	Приём передача мяча снизу.	1	совершенствование	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощённым правилам;.	Текущий	Комплекс №2		9.11

					способностей					
2 (29)		Нижняя прямая передача	1	совершенствование	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №2		10.11
3 (30)		Нижняя прямая передача	1	совершенствование	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №2		12.11
4 (31)		Игра по упрощённым правилам	1	совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра «Мини баскетбол»	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №2		16.11
5 (32)	Гимнастика 17 ч.	Строевые упражнения	1	Изучение нового материала	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс №2		17.11

					для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.					
6 (33)		Строевые упражнения	1	совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс №2		19.11
7 (34)		Висы	1	совершенствование	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс №2		23.11
8 (35)		Развитие силовых способностей	1	совершенствование	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс №2		24.11
9 (36)		Опорный прыжок	1	совершенствование	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс №2		26.11
10 (37)		Опорный прыжок	1	совершенствование	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс №2		30.11
11 (38)		Опорный прыжок	1	совершенствование	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс №2		1.12
12 (39)		Оценка техники опорного	1	Учетный	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения	Комплекс №2		3.12

		прыжка			координации.					
13 (40)		Два кувырка вперёд слитно	1	совершенствование	Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы	Текущий	Комплекс №2		7.12
14 (41)		Два кувырка вперёд слитно	1	Учетный	Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы	Оценка техники выполнения	Комплекс №2		8.12
15 (42)		Мост из положения стоя	1	Учетный	Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы	Оценка техники выполнения	Комплекс №2		10.12
16 (43)		Комбинация из элементов акробатики	1	совершенствование	Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс №2		14.12
17 (44)		Комбинация из элементов акробатики	1	совершенствование	Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс №2		15.12

					гибкости					
18 (45)		Комбинация из элементов акробатики	1	Учетный	. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Выполнение комбинации из элементов акробатики	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения	Комплекс №2		
19 (46)		Комбинация из элементов акробатики	1	Учетный	ОРУ в движении. Развитие гибкости. Выполнение комбинации из элементов акробатики	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения	Комплекс №2		
20 (47)		Комбинация из элементов акробатики	1	совершенствование	ОРУ в движении. Развитие гибкости. Выполнение комбинации из элементов акробатики	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс №2		
21 (48)		Комбинация из элементов акробатики	1	совершенствование	ОРУ в движении. Развитие гибкости. Выполнение комбинации из элементов акробатики	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс №2		

Тематическое планирование 6 класс. 2 полугодие. 3 четверть(30 часов).

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1 (49)	Лыжная подготовка 20ч.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	Изучение нового материала.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс №3		29 12
2 (50)		Попеременный двухшажный ход.	1	совершенствование	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс №3		14.01

3 (51)		Одновременный бесшажный ход.	1	Изучение нового материала.	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс №3		18.01
4 (52)		Одновременный бесшажный ход.	1	совершенствование	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс №3		19.01
5 (53)		Одновременный двухшажный ход.	1	Изучение нового материала.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс №3		21.01
6 (54)		Одновременный двухшажный ход.	1	совершенствование	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс №3		25.01
7 (55)		Одновременный двухшажный ход.	1	совершенствование	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс №3		26.01

					Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1.5км					
8 (56)		Коньковый ход	1	Изучение нового материала.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1.5км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс №3		28.01
9 (57)		Коньковый ход	1	совершенствование	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс №3		1.02
10 (58)		Подъем «елочкой».	1	совершенствование	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс №3		2.02
11 (59)		Торможение и поворот упором.	1	Изучение нового материала.	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс №3		4.02
12 (60)		Торможение и поворот упором.	1	совершенствование	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс №3		8.02

					наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км					
13 (61)		Торможение и поворот упором.	1	совершенствование	Одновременный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция – 3 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Оценка техники выполнения	Комплекс №3		9.02
14 (62)		Техника лыжных ходов.	1	совершенствование	Одновременный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция – 3 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Оценка техники выполнения	Комплекс №3		11.02
15 (63)		Спуск с горы.	1	совершенствование	Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 3,5 км. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Оценка техники выполнения	Комплекс №3		15.02
16 (64)		Техника лыжных ходов.	1	совершенствование	Техника лыжных ходов. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 3,5 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Оценка техники выполнения	Комплекс №3		16.02
17 (65)		Техника лыжных ходов.	1	совершенствование	Техника лыжных ходов. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км на результат.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Оценка техники выполнения	Комплекс №3		18.02
18 (66)		Бег на лыжах 2 км на результат.	1	совершенствование	Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км. Игры на	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Оценка техники выполнения	Комплекс №3		20.02

					лыжах.					
19 (67)	.	Спуск с горы.	1	совершенствование	Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс №3		25.02
20 (68)		Техника лыжных ходов.	1	совершенствование	Одновременный двухшажныйход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс №3		29.02
21 (69)	Волейбол 7 ч.	Передача мяча сверху.	1	совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс №3		1.03
22 (70)		Прием мяча снизу.	1	совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс №3		3.03
23 (71)		Техника владения мячом.	1	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Комплекс №3		10.03
24 (72)		Нижняя прямая подача.	1	совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №3		14.03

					снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	выполнять технические приемы				
25 (73)		Тактика свободного нападения.	1	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс №3		15.03
26 (74)		Техника владения мячом.	1	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	Комплекс №3		17.03
27 (75)		Игра по упрощенным правилам.	1	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс №3		21.03
28 (76)	Баскетбол 3 ч.	Стойки и передвижения игрока.	1	Изучение нового материала.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №3		22.03

					на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	выполнять технические приемы				
29 (77)		Ловля передача мяча.	1	совершенствование	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс №3		4.04
30 (78)		Повороты с мячом.	1	совершенствование	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс №3		5.04

					изменением позиций. Развитие координационных					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование 6 класс. 2 полугодие. 4 четверть(24 часа).

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1 (79)	Баскетбол 9 ч.	Ведение мяча.	1	совершенствование	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №4		7.04
2 (80)		Техника владения мячом.	1	комплексный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча в движении	Комплекс №4		11.04

					Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей					
3 (81)		Бросок мяча.	1	совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий	Комплекс №4		12.04
4 (82)		Позиционное нападение.	1	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс №4		14.04
5 (83)		Техника владения мячом.	1	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Комплекс №4		18.04

					координационных способностей					
6 (84)		Вырывание и выбывание мяча.	1	совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс №4		19.04
7 (85)		Перехват мяча.	1	совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс №4		21.04
8 (86)		Техника владения мячом.	1	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Комплекс №4		25.04

9 (87)		Игра по упрощенным правилам.	1	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1) . Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс №4		26.04
10 (88)	Легкая атлетика 15 ч.	Прыжок в высоту	1	Изучение нового материала.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега;	Текущий	Комплекс №4		28.04
11 (89)		Прыжок в высоту	1	Учетный	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега;	Оценка техники выполнения	Комплекс №4		5.05
12 (90)		Метание мяча.	1	Совершенствования	. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	Уметь: метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс №4		10.05
13 (91)		Метание мяча.	1	Учетный	. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность	Оценка техники выполнения	Комплекс №4		12
14 (92)		Прыжок в длину.	1	Совершенствования	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые	Уметь: прыгать в длину с разбега	Текущий	Комплекс №4		16

					упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств					
15 (93)		Прыжок в длину.	1	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Оценка техники выполнения	Комплекс №4		17
16 (94)		Высокий старт. Бег 30 м.	1	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс №4		19
17 (95)		Челночный бег 3*10 м	1	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс №4		23
18 (96)		Бег с ускорением 60м.	1	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс №4		24
19 (97)		Скоростной бег 40 м.	1	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс №4		26
20 (98)		Бег 60 метров.	1	Учетный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной	«5»-10,0 с.; «4» - 10,6 с.;	Комплекс №4		30

					упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	скоростью (60 м)	«3»- 10,8 с.; д.: «5» -10,4 с.; «4»- 10,8 с.; «3» - 11,2 с.			
21 (99)		Бег на средние дистанции.	1	Совершенствования	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Комплекс №4		
22 (100)		Бег на средние дистанции.	1	Учетный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	М.: «5»-5,00 мин; «4» - 5,30 мин; «3» - 6,00 мин; д: «5» - 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин	Комплекс №4		
23 (101)		Бег по пересеченной местности	1	Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности (15 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин)	Текущий	Комплекс №4		
24 (102)		Бег по пересеченной местности	1	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Комплекс №4		

Тематическое планирование 7 класс. 1 полугодие. 1 четверть(27 часов).

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1	Легкая атлетика 13 ч.	Техника безопасности	1	Изучение нового материала.	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1		

					упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. ТБ на уроках					
2		Спринтерский бег	1	Комбинированный	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1		
3		Высокий старт	1	Комбинированный	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1		
4		Челночный бег	1	Комбинированный	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс №1		
5		Бег 60 метров	1	Комбинированный	Бег на результат (60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью	М.: «5»-9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4» - 10,4 с;	Комплекс №1		
6		Прыжок в длину	1	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	. Текущий	Комплекс №1		
7		Прыжок в длину		Учет	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс №1		
8		Метание мяча	1	Комбинированный	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс №1		

					скоростно-силовых качеств					
9		Метание мяча	1	Учет	Метание мяча (<i>150 з</i>) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс №1		
10		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег (<i>1500 м</i>). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс №1		
11		Бег 1500 метров	1	Комбинированный	Бег (<i>1500 м</i>). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс №1		
12		Бег по пересечённой местности	1	Комбинированный	Бег (<i>2000 м</i>). Развитие выносливости. Спортивные игры	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс №1		
13		Бег 2000 метров	1	Учет	Бег (<i>2000 м</i>). Развитие выносливости. Спортивные игры	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс №1		
14	Баскетбол 13ч.	БаскетболПере движения игрока	1	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №1		
15		Сочетание приёмов передач	1	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №1		

					отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола					
16		Ведение мяча	1	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №1		
17		Передача мяча	1	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №1		
18		Передача мяча	1	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №1		

					изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола					
19		Бросок мяча в движении	1	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №1		
20		Ведение мяча	1	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №1		
21		Сочетание приёмов ведения	1	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №1		

22		Сочетание приёмов передач	1	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощённым правилам	Текущий	Комплекс №1		
23		Бросок одной рукой от плеча	1	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощённым правилам	Текущий	Комплекс №1		
24		Игра по упрощённым правилам	1	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощённым правилам	Текущий	Комплекс №1		
25		Игра в мини баскетбол	1	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощённым	Текущий	Комплекс №1		

					руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	правилам				
26		Игра в мини баскетбол	1	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №1		
27	Волейбол 4ч.	Нижняя прямая передача	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №1		

Тематическое планирование 7 класс. 1 полугодие. 2 четверть(21 час).

1		Передача мяча в парах	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №2		10.11
---	--	-----------------------	---	-----------------	--	--	---------	-------------	--	-------

(28)					мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
2 (29)		Передача мяча через сетку	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №2		30.10
3 (30)		Игра по упрощенным правилам	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №2		11.11
4 (31)	Гимнастика 18ч.	Строевые упражнения	1	Совершенствования	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс №2		13.11
5 (32)		Висы	1	Совершенствования	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс №2		17.11

					способно- стей. Инструктаж по ТБ					
6 (33)		Развитие силовых способностей	1	Учет	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строе- вые приемы; упражнения в висе	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М.: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.	Комплекс №2		18.11
7 (34)		Опорный прыжок	1	Совершенствования	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс №2		20.11
8 (35)		Опорный прыжок	1	Совершенствования	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс №2		24.11
9 (36)		Опорный прыжок	1	Совершенствования	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс №2		25.11
10 (37)		Оценка техники опорного прыжка	1	Учет	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс №2		27.11

11 (38)		Акробатика	1	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс №2		1.12
12 (39)		Кувырок назад и вперед	1	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс №2		2.12
13 (40)		Мост и поворот на одно колено	1	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс №2		4.12
14 (41)		Длинный кувырок	1	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс №2		8.12
15 (42)		Комбинация из элементов акробатики	1	Учет	Выполнение комбинации упражнений из ранее изученных элементов акробатики.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	Комплекс №2		9.12
16 (43)		Комбинация из элементов акробатики	1	Совершенствования	Выполнение комбинации упражнений из ранее изученных элементов акробатики.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раз-	Текущий	Комплекс №2		11.12

						дельно и в комбинации				
17 (44)		Комбинация из элементов акробатики	1	Совершенствования	Выполнение комбинации упражнений из ранее изученных элементов акробтики.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комбинации	Текущий	Комплекс №2		15.12
18 (45)		Комбинация из элементов акробатики	1	Совершенствования	Выполнение комбинации упражнений из ранее изученных элементов акробтики.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комбинации	Текущий	Комплекс №2		16.12
19 (46)		Комбинация из элементов акробатики	1	Учет	Выполнение комбинации упражнений из ранее изученных элементов акробтики.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комбинации	Оценка техники выполнения акробатическ их упражнений.	Комплекс №2		18.12
20 (47)		Комбинация из элементов акробатики	1	Совершенствования	Выполнение комбинации упражнений из ранее изученных элементов акробтики.	Уметь: выполнять акробатические упражнения в комбинации	Текущий	Комплекс №2		22.12
21 (48)		Комбинация из элементов акробатики	1	Совершенствования	Выполнение комбинации упражнений из ранее изученных элементов акробтики.	Уметь: выполнять акробатические упражнения в комбинации	Текущий	Комплекс №2		23.12

Тематическое планирование 7 класс. 2 полугодие. 3 четверть(30 часов).

№ урок а	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									пла	факт

									н	
1 (49)	Лыжная подготовка 20ч.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	Изучение нового материала.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		29.01
2 (50)		Одновременны й двухшажный ход	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		13.01
3 (51)		Одновременны й бесшажный ход	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		15.01
4 (52)		Одновременны й бесшажный ход	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		19.01
5 (53)		Подъем	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ	Уметь: проходить	Текущий	Комплекс №3		20.01

		«елочкой».			по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км	дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.				
6 (54)		Одновременный одношажный ход	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		22.01
7 (55)		Торможение плугом	1	Совершенствования.	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		26.01
8 (56)		Спуски и подъемы	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		27.01
9 (57)		Спуски и подъемы	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять	Текущий	Комплекс №3		29.01

					Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	лыжные ходы, подъемы, спуски.				
10 (58)		Повороты на месте.	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		2.02
11 (59)		Повороты на месте.	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		3.02
12 (60)		Прохождение дистанции 1 км.	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		5.02
13 (61)		Прохождение дистанции 2 км.	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		9.02
14 (62)		Спуски с горки	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		10.02
15 (63)		Совершенствование лыжных	1	Комплексный.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Уметь: проходить	Текущий	Комплекс №3		12.02

		ходов			Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.				
16 (64)		Спуски и подъемы	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		16.02
17 (65)		Совершенствование лыжных ходов	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		17.02
18 (66)		Прохождение дистанции 2 км	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		19.02
19 (67)		Прохождение дистанции 3 км	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		24.02
20 (68)		Спуски и подъемы.	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы,	Текущий	Комплекс №3		26.02

					км. со сменой ходов. Повороты на месте.	подъемы, спуски.				
21 (69)	Волейбол 7 ч.	Нижняя прямая подача.	1	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс №3		1.03
22 (70)		Комбинации из освоенных элементов.	1	Совершенствования.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс №3		2.03
23 (71)		Комбинации из освоенных элементов.	1	Совершенствования.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс №3		4.03
24 (72)		Тактика свободного нападения.	1	Совершенствования.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №3		9.03
25 (73)		Нападающий удар.	1	Совершенствования.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-	Текущий	Комплекс №3		11.03

					удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	лам;.				
26 (74)		Комбинации из освоенных элементов.	1	Совершенствования.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №3		15.03
27 (75)		Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенствования.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №3		16.03
28 (76)	Баскетбол 3 ч.	Передача мяча со сменой места.	1	Изучение нового материала.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 1, 3 x 1). Учебная шра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №3		18.03
29 (77)		Передача мяча в тройках.	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 1, 3 x 1). Учебная шра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №3		22.03
30		Техника	1	Совершенствования	Сочетание приемов	<i>Уметь:</i> играть в	Оценка	Комплекс		23.03

(78)		владения мячом.			передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 1, 3 x 1). Учебная шра. Развитие координационных способностей	баскетбол по упрощенным правилам;	техники передачи мяча в тройках со сменой места	№3		
------	--	-----------------	--	--	--	-----------------------------------	---	----	--	--

Тематическое планирование 7 класс. 2 полугодие. 4 четверть(24 часа).

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1 (79)	Баскетбол 9 ч.	Приемы ведения мяча.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс №4		5.04
2 (80)		Бросок мяча в движении.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс №4		6.04

					Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей					
3 (81)		Штрафной бросок.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №4		8.04
4 (82)		Техника владения мячом.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №4		12.04
5 (83)		Перехват мяча.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №4		13.04
6 (84)		Техника владения	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс №4		15.04

		мячом.			тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 7, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам;.				
7 (85)		Техника владения мячом.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 7, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Оценка техники штрафного броска	Комплекс №4		19.04
8 (86)		Нападение быстрым прорывом.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 х 1, 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №4		20.04
9 (87)		Игра по упрощенным правилам.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 х 1, 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;.	Текущий	Комплекс №4		22.04
10 (88)	Легкая атлетика 15 ч.	Прыжок в высоту	1	Изучение нового материала.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: прыгать в высоту с разбега	Текущий	Комплекс №4		26.04
11 (89)		Прыжок в высоту	1	Совершенствования	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь: прыгать в высоту с разбега	Оценка техники прыжка в	Комплекс №4		27.04

					скоростно-силовых качеств.		высоту.			
12 (90)		Метание мяча.	1	Совершенствования	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс №4		29.04
13 (91)		Метание мяча.	1	Учетный	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	М: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; Д: «5» - 28 м; «4»-24 м; «3» - 20 м	Комплекс №4		4.05
14 (92)		Прыжок в длину.	1	Совершенствования	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега	Текущий	Комплекс №4		6.05
15 (93)		Прыжок в длину.	1	Учетный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега	М.: «5» - 360 см; «4» - 340 см; «3» -320 см; Д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» -300 см	Комплекс №4		10.05
16 (94)		Высокий старт. Бег 30 м.	1	Совершенствования	Высокий старт (20-40м) . Бег по дистанции (50-60 м) . Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10) . Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс №4		11
17 (95)		Челночный бег 3*10 м.	1	Совершенствования	Высокий старт (20-40м) . Бег по дистанции (50-60м) . Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10) . Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс №4		13
18 (96)		Бег с ускорением	1	Совершенствования	Высокий старт (20-40м) . Бег по дистанции (50-60 м) . Эстафеты.	Уметь: бегать с максимальной	Текущий	Комплекс №4		17

		70м.			Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств.	скоростью (60 м)				
19 (97)		Скоростной бег 50 м.	1	Совершенствования	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс №4		18
20 (98)		Бег 60 метров.	1	Учетный	Бег на результат (60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,2 с; д.: «5»-9,8 с; «4» - 10,4 с; «3»- 10,9 с.	Комплекс №4		20
21 (99)		Бег на средние дистанции.	1	Совершенствования	Бег (1500 м). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1500 м	Текущий	Комплекс №4		24
22 (100)		Бег на средние дистанции.	1	Учетный	Бег (1500 м). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: пробегать 1500 м	Учет времени	Комплекс №4		25
23 (101)		Бег по пересеченной местности	1	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные шры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)	Текущий	Комплекс №4		27
24 (102)		Бег по пересеченной местности	1	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)	Без учета времени	Комплекс №4		

Тематическое планирование 8 класс. 1 полугодие. 1 четверть(27 часов).

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1	Легкая	Техника	1	Вводный.	Низкий старт (30 40м). Стартовый разгон. Бег по	Уметь: бегать с максимальной	Текущий	Комплекс №1		

	атлетика 14ч.	безопасности во время занятий физ. культурой			дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спе- циальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	скоростью с низкого старта (60 м)				
2		Низкий старт	1	Совершенствования	Низкий старт (30 40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж- нения. Развитие скоростных качеств. Правила ис- пользования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс №1		
3		Бег 30 метров	1	Совершенствования	Низкий старт (30 40 м). Бег по дистанции (70 80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ.Специальные беговые упражнения. Развитие скоро- стных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс №1		
4		Эстафетный бег	1	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс №1		
5		Бег 60 метров	1	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс №1		
6		Челночный бег	1	Учетный.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «5» -9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» 10,0 с.	Комплекс №1		

7		Метание мяча	1	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс №1		
8		Прыжок в длину	1	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс №1		
9		Прыжок в длину	1	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс №1		
10		Бег на средние дистанции	1	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.:400,380,360 см; д.: 370,340,320 см	Комплекс №1		
11		Бег 1000 метров	1	Комбинированный	Бег (1500м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м		Комплекс №1		
12		Бег 2000 метров	1	Учетный	Бег (1500м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин	Комплекс №1		
13		Бег по пересечённой местности	1	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс №1		

					выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости					
14		Бег 3000 метров	1	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс №1		
15	Баскетбол 12 ч.	Баскетбол Сочетание приемов передвижений	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Веление мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Инструктаж по Т.Б.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №3		
16		Ведение мяча	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Веление мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре				
17		Ведение мяча с сопротивлением	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Комплекс №3		

					сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	технические действия в игре				
18		Передача мяча	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №3		
19		Сочетание приёмов ведения мяча	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №3		
20		Учебная игра	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №3		

					способностей					
21		Личная защита	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №3		
22		Бросок мяча	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №3		
23		Учебная игра	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №3		
24		Бросок мяча в движении	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №3		

					грудь в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
25		Сочетание приёмов ведения и бросков	1	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №3		
26		Тактические действия игроков		Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс №3		
27		Учебная игра	1	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей одной	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №3		

Тематическое планирование 8 класс. 1 полугодие. 2 четверть(21 час).

№ урок а	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1 (28)	Баскетбол 1 ч.	Учебная игра	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросокрукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей одной	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №3		30.10
2 (29)	Волейбол 5 ч.	Нижняя прямая передача	1	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №3		9.11
3 (30)		Игра по упрощённым правилам	1	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №3		12.11
4 (31)		Передача мяча в парах	1	Изучение нового материала	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Комплекс №2		13.11

					встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам	технические действия в игре				
5 (32)		Оценка техники передачи мяча	1	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №2		16.11
6 (33)		Приём передача мяча снизу	1	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №2		19.11
7 (34)	Гимнастика 16ч.	Строевые упражнения	1	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс №2		20.11
8 (35)		Строевые упражнения	1	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комплекс №2		23.11

					толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
9 (36)		Висы	1	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Уметь: выполнять строевые упражнения; комби- нацию на перекладине	М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.	Комплекс №2		26.11
10 (37)		Развитие силовых способностей	1	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс №2		27.11
11 (38)		Опорный прыжок	1	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс №2		30.11
12 (39)		Опорный прыжок	1	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс №2		3.12
13 (40)		Опорный прыжок	1	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо,	Уметь: выполнять строевые	Текущий	Комплекс №2		4.12

					налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	упражнения; опорный прыжок				
14 (41)		Оценка техники опорного прыжка	1	Учетный	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс №2		7.12
15 (42)		Акробатика	1	Совершенствования	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс №2		10.12
16 (43)		Длинный кувырок	1	Совершенствования	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс №2		11.12
17 (44)		Кувырок назад и вперёд	1	Совершенствования	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс №2		14.12
18 (45)		Комбинация из элементов акробатики	1	Совершенствования	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс №2		17.12
18 (45)		Комбинация из элементов акробатики	1	Совершенствования	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс №2		18.12
19		Комбинация из	1	Совершенствования	Кувырки назад и вперед,	Уметь: выполнять	Текущий	Комплекс		21.12

(46)		элементов акробатики			длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	комбинации из разученных элементов		№2		
20 (47)		Комбинация из элементов акробатики	1	Учетный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Выполнение на оценку акробатических элементов	Комплекс №2		24.12
21 (48)		Комбинация из элементов акробатики	1	Совершенствования	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс №2		25.12

Тематическое планирование 8 класс. 2 полугодие. 3 четверть(30 часов).

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1 (49)	Лыжная Подготовка 20ч	Одновременные лыжные ходы Инструктаж по ТБ	1	Изучение нового материала.	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		14.01
2 (50)		попеременный двухшажный ход	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов,	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		15.01

					поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.					
3 (51)		Техника спусков и подъемов	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		18.01
4 (52)		Техника спусков и подъемов	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		21.01
5 (53)		. Прохождение дистанции 2-3км	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		22.01
6 (54)		Совершенствование техники лыжных ходов	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный	Уметь: проходить дистанцию,	Текущий	Комплекс №3		25.01

					ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.				
7 (55)		Прохождение дистанции 2-3км	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		28.01
8 (56)		Совершенствование техники лыжных ходов	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		29.01
9 (57)		Прохождение дистанции 2-3км	1	Комбинированный	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов,	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	. Текущий	Комплекс №3		1.02

					поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.					
10 (58)		Техника спусков и подъемов	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		4.02
11 (59)		Совершенствование техники лыжных ходов	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		5.02
12 (60)		Совершенствование техники лыжных ходов	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		8.02
13 (61)		Прохождение дистанции 2-3км	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный	Уметь: проходить дистанцию,	Текущий	Комплекс №3		11.02

					ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.				
14 (62)		Совершенствование техники лыжных ходов	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		12.02
15 (63)		Техника спусков и подъемов	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		15.02
16 (64)		Совершенствование техники лыжных ходов	1	Комбинированный	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов,	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		18.02

					поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.					
17 (65)		Техника спусков и подъемов	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		19.02
18 (66)		Прохождение дистанции 2-3км	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		20.02
19 (67)		Прохождение дистанции 2-3км	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		25.02
20 (68)		Совершенствование техники лыжных ходов	1	Совершенствования	Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный	Уметь: проходить дистанцию,	Текущий	Комплекс №3		26.02

					ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.				
21 (69)	Волейбол 7 ч	Позиционное нападение.	1	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №3		29.02
22 (70)		Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №3		3.03
23 (71)		Позиционное нападение.	1	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №3		4.03
24 (72)		Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №3		10.03

					Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам					
25 (73)		Тактика свободного нападения.	1	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №3		11.03
26 (74)		Нападающий удар в тройках.	1	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №3		14.03
27 (75)		Нападающий удар в тройках.	1	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Комплекс №3		17.03
28 (76)	Баскетбол 3ч.	Техника передвижений.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №3		18.03

					Учебная игра. Развитие координационных способностей					
29 (77)		Ловля передача мяча.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №3		21.03
30 (78)		Игра по упрощенным правилам.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №3		4.04

Тематическое планирование 8 класс. 2 полугодие. 4 четверть(24 часа).

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1 (79)	Баскетбол 9ч.	Штрафной бросок.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №4		7.04

2 (80)		Техника владения мячом.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники штрафного броска	Комплекс №4		8.04
3 (81)		Ведение мяча с сопротивлением.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №4		11.04
4 (82)		Личная защита.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2) Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №4		14.04
5 (83)		Техника владения мячом.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	Комплекс №4		15.04

					способностей					
6 (84)		Взаимодействи е игроков в нападении.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №4		18.04
7 (85)		Взаимодействи е игроков в защите.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №4		21.04
8 (86)		Техника владения мячом.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №4		22.04
9 (87)		Игра по упрощенным	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок	Уметь: играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс №4		25.04

		правилам.			игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.				
10 (88)	Легкая атлетика 15ч.	Прыжок в высоту	1	Совершенствования	Прыжок в высоту с 7 -9 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б.	Уметь: прыгать в высоту с 7-9 беговых шагов	Текущий	Комплекс №4		28.04
11 (89)		Прыжок в высоту	1	Совершенствования	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 7-9 беговых шагов	Текущий	Комплекс №4		29.04
12 (90)		Метание мяча.		Совершенствования	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс №4		5
13 (91)		Метание мяча.	1	Учетный.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: метать мяч на дальность	: М.: 40-35-31 м; Д.: 35-30-28 м	Комплекс №4		6
14 (92)		Прыжок в длину.	1	Совершенствования	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс №4		12
15 (93)		Прыжок в длину.	1	Учетный.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов	М.:400-380,360 см; Д.: 370,340,320 см	Комплекс №4		13
16 (94)		Низкий старт. Бег 30 м.	1	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по	Уметь: бегать 60 м с максимальной	Текущий	Комплекс №4		16

					дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	скоростью с низкого старта				
17 (95)		Бег с ускорением 70м.	1	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс №4		19
18 (96)		Скоростной бег 60 м.	1	Комбинированный	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс №4		20
19 (97)		Эстафетный бег	1	Комбинированный	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс №4		23
20 (98)		Бег 60 метров.	1	Учетный.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с.; «3»- 10,0 с.	Комплекс №4		26
21 (99)		Бег на средние дистанции.	1	Комбинированный	Бег (1500м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий	Комплекс №4		27
22 (100)		Бег на средние дистанции.	1	Учетный.	Бег (1500м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые	Уметь: пробегать дистанцию 1500	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.:	Комплекс №4		

)					упражнения. Игра «Футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости	(2000) м	7,30, 8,00, 8,30 мин			
23 (101)		Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Волейбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс №4		
24 (102)		Бег по пересеченной местности.	1	Учетный.	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Комплекс №4		

Тематическое планирование 9 класс. 1 полугодие. 1 четверть.(27 часов)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	Легкая атлетика 14 ч.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Устный опрос.	Комплекс №1		
2		Стартовый разгон	1	Совершенствования	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс №1		
3		Низкий старт Бег 30м	1	Совершенствования	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс №1		

					скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям					
4		Эстафетный бег	1	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс №1		

5		Бег 60 метров на результат	1	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс №1		
6		Прыжок в длину	1	Учетный	Бег на результат (<i>60м</i>). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	М.: «5» - 8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» - 9,1 с; д.: «5» -9,1 с; «4» - 9,3 с; «3» - 9,7 с.	Комплекс №1		
7		Метание мяча	1	Совершенствования	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс №1		
8		Прыжок в длину	1	Совершенствования	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс №1		
9		Прыжок в длину	1	Учетный	Прыжок в длину	Уметь: прыгать в	М.: 420400-380	Комплекс №1		

		на результат			способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	длину с 13-15 шагов разбега	см; д.: 380-360-340 см.			
10		Метание мяча	1	Совершенствования	. Метание мяча на дальность с места и с разбега Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега: метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплекс №1		
11		Бег на средние дистанции	1	Учетный	Метание мяча на дальность с места и с разбега Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега: метать мяч на дальность с места и с разбега	Оценка техники метания мяча	Комплекс №1		
12		Бег 1000 метров на результат	1	Совершенствования	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс №1		
13		Бег по пересечённой местности	1	Учетный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Комплекс №1		
14		Бег 2000 метров	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе (20 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс №1		
15	Баскетбол 13 ч.	Баскетбол Сочетание приёмов ведения	1	Изучение нового материала.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Инструктаж во время	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		

					спортивных игр.					
16		. Сочетание приёмов ведения, передач	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		
17		Бросок двумя руками от головы	1	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		
18		Штрафной бросок	1	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		
19		Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		

20		Сочетание приёмов ведения и бросков	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		
21		Позиционное нападение	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		
22		Позиционное нападение	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники штрафного броска	Комплекс №3		
23		Личная защита	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и	Уметь: играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс №3		

					остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы				
24		Личная защита	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		
25		Оценка техники броска мяча	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		
26		Тактические действия игроков	1	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс №3		

					защита в игровых взаимодействиях (3 х3). Учебная игра					
27		Учебная игра.	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		

Тематическое планирование 9 класс. 1 полугодие. 2 четверть.(21 час)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1 (28)	Баскетбол 1 ч.	Учебная игра.	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		
2 (29)	Волейбол 5 ч.	Передача мяча сверху	1	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		9.11

					Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках					
3 (30)		Приём и передача мяча		Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		10.11
4 (31)		Приём передача мяча	1	Изучение нового материала.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №2		11.11
5 (32)		Оценка техники передачи мяча	1	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №2		16.11
6 (33)		Приём мяча снизу	1	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре	Текущий	Комплекс №2		17.11

					Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	технические приемы				
7 (34)	Гимнастика 16ч.	Строевые упражнения	1	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс №2		18.11
8 (35)		Строевые упражнения	1	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д)	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом.	Комплекс №2		23.11
9 (36)		Висы	1	Учетный	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Подтягивания в висе: М.: «5» - 10 р.; «4» - 8 р.; «в» - 6 р.; д.: «5» - 16 р.; «4»- 12 р.; «3»-8р	Комплекс №2		24.11
10 (37)		Развитие силовых способностей	1	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	: Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; упражнения на равновесие.	Текущий	Комплекс №2		25.11

11 (38)		Опорный прыжок	1	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; упражнения на равновесие.	Текущий	Комплекс №2		30.11
12 (39)		Опорный прыжок	1	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; упражнения на равновесие.	Оценка техники выполнения упражнений на равновесие.	Комплекс №2		1.12
13 (40)		Опорный прыжок	1	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;	Текущий	Комплекс №2		2.12

14 (41)		Оценка техники выполнения опорного прыжка	1	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;	Текущий	Комплекс №2		7.12
------------	--	---	---	-------------------	--	--	---------	-------------	--	------

					скоростно-силовых способностей.					
15 (42)		Акробатика	1	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс №2		8.12
16 (43)		длинный кувырок	1	Изучение нового материала.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс №2		9.12
17 (44)		Стойка на руках	1	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс №2		14.12
18 (45)		Комбинация из элементов акробатики	1	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс №2		15.12
19 (46)		Комбинация из элементов акробатики	1	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс №2		16.12
19		Комбинация из	1	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега	Уметь: выполнять ком-	Текущий	Комплекс №2		21.12

(46)		элементов акробатики			(м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	бинацию из акробатических элементов				
20 (47)		Комбинация из элементов акробатики	1	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной 150ге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс №2		22.12
21 (48)		Комбинация из элементов акробатики	1	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной 150ге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс №2		23.12

Тематическое планирование 9 класс. 2 полугодие. 3 четверть.(30 часов)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1 (49)	Волейбол 27 ч.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	Изучение нового материала.	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. ТБ на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1км	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		29 12
2		Одновременный	1	Совершенствования	Проведение	Уметь:	Текущий	Комплекс №3		13.01

(50)		двухшажный ход			комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.	Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке				
3 (51)		Переход с одного хода на другой	1	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		18.0

4 (52)		Одновременный одношажный ход	1	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		19.01
5 (53)		Одновременный бесшажный ход	1	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс №3		20.01

					дистанции 2 км. в среднем темпе					
6 (54)		Преодоление контр уклонов	1	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		25.01

7 (55)		Попеременный четырехшажный ход	1	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		26.01
8 (56)		Прохождение дистанции 2 -3 км	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		27.01

					среднем темпе.					
9 (57)		Попеременный четырёхшажный ход	1	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырёхшажный ход. Подъём «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		1.02
10 (58)		Преодоление контр уклонов	1	Совершенствования	Повторить технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		2.02
11 (59)		Преодоление контр уклонов	1	Совершенствования	Повторить технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		3.02
12 (60)		Прохождение дистанции 5км.	1	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		8.02
13 (61)		Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор	Текущий	Комплекс №3		9.02

					«плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	в низкой стойке				
14 (62)		Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		10.02
15 (63)		Совершенствование лыжных ходов	1	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		15.02
16 (64)		Совершенствование лыжных ходов	1	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		16.02

17 (65)		Совершенствование лыжных ходов	1	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		17.02
18 (66)		Прохождение дистанции 3 км.	1	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Предварительные соревнования по лыжным гонкам.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Учет	Комплекс №3		20.02

19 (67)		Прохождение дистанции 5 км.	1	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Предварительные соревнования по лыжным гонкам.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Учет	Комплекс №3		24.02
20 (68)		Совершенствование лыжных ходов	1	Комбинированный	Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		29.02
21 (69)	Волейбол 7 ч.	Игра в нападении.	1	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача,	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		1.03

					прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей					
22 (70)		Игра в нападении.	1	Совершенствования	Стойки и передвижения 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 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		2.03
23 (71)		Игра в нападении.	1	Совершенствования	Комбинации из передвижений 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 3-ю	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		9.03

					зону. Развитие координационных способностей					
24 (72)		Игра в нападении.	1	Совершенствования	Комбинации из передвижений 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 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		14.03
25 (73)		Игра в защите.	1	Совершенствования	Комбинации из передвижений 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 4-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		15.03
26 (74)		Игра в защите.	1	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным пра-	Текущий	Комплекс №3		16.03

					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 4-ю зону. Развитие координационных способностей	вилам; применять в игре технические приемы				
27 (75)		Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенствования	Комбинации из передвижений 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 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		21.03
28 (76)	Баскетбол 3 ч.	Перемещения игрока.	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		22.03

					Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра					
29 (77)		Тактика свободного нападения.	1	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание 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). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		23.03
30 (78)		Бросок мяча.	1	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		4.04

Тематическое планирование 9 класс. 2 полугодие. 4 четверть (24 часа)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1 (79)	Баскетбол 9 ч.	Личная защита.	1	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс №4		5.04

					передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	применять в игре технические приемы				
2 (80)		Личная защита.	1	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №4		6.04
3 (81)		Позиционное нападение.	1	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №4		11.04
4 (82)		Позиционное нападение.	1	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс №4		12.04

					передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	применять в игре технические приемы				
5 (83)		Взаимодействие игроков.	1	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №4		13.04
6 (84)		Взаимодействие игроков.	1	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №4		18.04
7 (85)		Игра по упрощенным правилам.	1	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические	Текущий	Комплекс №4		19.04

					в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым пррывом. Учебная игра	приемы				
8 (86)		Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым пррывом. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №4		20.04
9 (87)		Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым пррывом. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №4		25.04
10 (88)	Легкая атлетика 15 ч.	Прыжок в высоту.	1	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б. на уроках по л/а.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»;	Текущий	Комплекс №4		26.04

11 (89)		Прыжок в высоту.	1	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»;	Текущий	Комплекс №4		27.04
12 (90)		Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь</i> метать мяч на дальность:	Текущий	Комплекс №4		4
13 (91)		Метание мяча	1	Комплексный	«Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь</i> метать мяч на дальность:	Текущий	Комплекс №4		10
14 (92)		Прыжок в длину.	1	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс №4		11
15 (93)		Прыжок в длину.	1	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс №4		16
16 (94)		Прыжок в длину.	1	Учетный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	М.: 420400-380 см; д.: 380-360-340 см.	Комплекс №4		17

17 (95)		Низкий старт. Бег 30 м.	1	Комплексный	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег (<i>передача палочки</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс №4		18
18 (96)		Бег с ускорением 80м.	1	Комплексный	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег (<i>передача палочки</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс №4		23
19 (97)		Скоростной бег 70 м..	1	Комплексный	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	. Текущий	Комплекс №4		
20 (98)		Бег 60 метров.	1	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	М.: «5»-8,6 с.; «4» - 8,9 с; «3» - 9,1 с; д.: «5»-9,1 с; «4» - 9,3 с.; «3» - 9,7 с.	Комплекс №4		
21 (99)		Бег на средние дистанции.	1	Комплексный	Бег (<i>2000 м - м. и 1500 м - д.</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Игра	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс №4		
22 (100)		Бег на средние дистанции.	1	Учетный	Бег (<i>2000 м - м. и 1500 м - д.</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Игра	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Комплекс №4		
23 (101)		Бег по пересеченной	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе (<i>20 мин</i>). Бег под гору. Специальные	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>20 мин</i>)	Текущий	Комплекс №4		

		местности.			беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра Развитие выносливости					
24 (102)		Бег по пересеченной местности.	1	Учетный	Бег на результат (3000 м - м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин	Комплекс №4		

