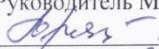
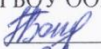


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа им. П. В. Алексахина с. Красные Ключи
муниципального района Похвистневский Самарской области

«Рассмотрено»
на заседании методического объединения
Руководитель МО
 /Горячева И. Г.
Протокол № 3
«27» августа 2020 г

«Проверено»
Ответственный по УВР
ГБОУ ООШ с. Красные Ключи
 /Потапова Н.В.
«02» сентября 2020г.

«Утверждено»
И.о. директора
ГБОУ ООШ с. Красные Ключи
 /Н.А. Ширшова
Приказ № 5011-ОП
от «02» сентября 2020г



Рабочая программа
по физической культуре в 5 - 9 классах
на 2020 – 2021 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», 2017г.

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 — 102ч

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 личного 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 пробежать 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, гигиены 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 жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики 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).

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 3x10 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 висячем положении и отжимание в упоре;
- подтягивание в висячем положении (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висячем положении 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)

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 3x10 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).

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 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 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.

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).

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).

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 3x10 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 (1x1 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 - перекаат 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).

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 3x10 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 (1x1 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 колонны по одному в колонну 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 колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса 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 – 1км	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 – 1км	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 – 1км. 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		8.04
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		9.04

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		10.04
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		
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		
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		

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		
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		
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		
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		

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

11 (89)		Прыжок в высоту.	1	Учетный.	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). 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 (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). 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 (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50 м</i>), 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.	<i>Уметь:</i> 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 (1x1) с расстояния 8- 10м.	<i>Уметь:</i> 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.	<i>Уметь:</i> 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.	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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 (1x1) 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».	<i>Уметь:</i> 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»	<i>Уметь:</i> 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»	<i>Уметь:</i> 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»	<i>Уметь:</i> 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»	<i>Уметь:</i> 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 упрощенным 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 упрощенным 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 упрощенным 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 упрощенным 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 висте(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 висте(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 колонны 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 колонны 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 колонны 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 колонны 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 колонны 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 – 1км	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 – 1км	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 – 1км	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	Скользкий 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 двухшажный 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 двухшажный 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 двухшажный ход. 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		8.04
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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;. выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча в движении	Комплекс №4		9.04

					Бросок мяча в движении двумя руками снизу. 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		10.04
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		
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.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Комплекс №4		

					Позиционное нападение через заслон. Развитие 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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс №4		
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс №4		
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Комплекс №4		

					координационных способностей					
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс №4		
10 (88)	<i>Легкая атлетика 15 ч.</i>	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	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега;	Текущий	Комплекс №4		
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	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега;	Оценка техники выполнения	Комплекс №4		
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	<i>Уметь:</i> 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.	<i>Уметь:</i> 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 упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Текущий	Комплекс №4		16
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 упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	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 с.	Комплекс №4		30
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	<i>Легкая</i>	Техника	1	Изучение нового	Высокий старт (20-40м). Бег по	Уметь: бегать с	Текущий	Комплекс		

	атлетика 13 ч.	безопасности		материала.	дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. ТБ на уроках	максимальной скоростью		№1		
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.	Уметь: прыгать в длину с разбега;	Текущий	Комплекс №1		

					Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	метать мяч на дальность				
9		Метание мяча	1	Учет	Метание мяча (150 г) 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 (1500 м). 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 (1500 м). 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 (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс №1		
13		Бег 2000 метров	1	Учет	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс №1		
14	Баскетбол 13ч.	БаскетболПередвижения 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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №1		

					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					
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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №1		

					движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с 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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №1		

					координационных способностей. Правила баскетбола					
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 упрощенным 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 упрощенным 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 упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №1		
25		Игра в мини	1	Комбинированный	Передвижения игрока.	<i>Уметь:</i> играть в	Текущий	Комплекс		

		баскетбол			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	баскетбол по упрощенным правилам		№1		
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	<i>Уметь:</i> 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 (<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 №1		

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

		Передача мяча в парах	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по	Текущий	Комплекс №2		10.11
--	--	-----------------------	---	-----------------	---	------------------------------------	---------	-------------	--	-------

1 (28)					элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	упрощенным правилам				
2 (29)		Передача мяча через сетку	1	Комбинированный	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 №2		30.10
3 (30)		Игра по упрощенным правилам	1	Комбинированный	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 №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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс №2		17.11

					на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. 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	Уметь: выполнять строевые 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	Уметь: 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	Уметь: 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	Уметь: 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	Уметь: выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного	Комплекс №2		27.11

					скоростно-силовых способностей		прыжка			
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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	Комплекс №2		9.12
16		Комбинация из	1	Совершенствования	Выполнение комбинации	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий	Комплекс		11.12

(43)		элементов акробатики			упражнений из ранее изученных элементов акробатики.	акробатические упражнения раздельно и в комбинации		№2		
17 (44)		Комбинация из элементов акробатики	1	Совершенствования	Выполнение комбинации упражнений из ранее изученных элементов акробатики.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс №2		15.12
18 (45)		Комбинация из элементов акробатики	1	Совершенствования	Выполнение комбинации упражнений из ранее изученных элементов акробатики.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс №2		16.12
19 (46)		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		18.12
20 (47)		Комбинация из элементов акробатики	1	Совершенствования	Выполнение комбинации упражнений из ранее изученных элементов акробатики.	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 акробатики.	Уметь: выполнять акробатические упражнения в комбинации	Текущий	Комплекс №2		23.12

Тематическое планирование 7 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.	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)		Одновременный 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)		Одновременный 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)		Одновременный 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	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.	Текущий	Комплекс №3		19.01

					в лево. Прохождение 2 км					
5 (53)		Подъем «елочкой».	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	Комплексе №3		20.01
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	Комплексе №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	Комплексе №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	Комплексе №3		27.01
9 (57)		Спуски и подъемы	1	Совершенствования.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Уметь: проходить	Текущий	Комплексе №3		29.01

					Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	дистанцию, выполнять 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 ходов	1	Комплексный.	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		12.02
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	Уметь: проходить дистанцию,	Текущий	Комплекс №3		26.02

					градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	выполнять лыжные ходы, 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		Нападающий	1	Совершенствования.	Стойки и передвижения игрока.	Уметь: играть в	Текущий	Комплекс		11.03

(73)		удар.			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	волейбол по упрощенным правилам;		№3		
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс №3		6.04

					координационных способностей					
30 (78)		Техника владения мячом.	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;	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	Комплекс №3		8.04

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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс №4		10.04
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс №4		

					с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. 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		
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		
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		

					способностей					
6 (84)		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 x 7, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс №4		
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 x 7, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Оценка техники штрафного броска	Комплекс №4		
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 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс №4		
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 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс №4		
10 (88)	<i>Легкая атлетика 15 ч.</i>	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.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега	Текущий	Комплекс №4		
11		Прыжок в	1	Совершенствования	Прыжок в высоту с 5-7 беговых	<i>Уметь:</i> прыгать в	Оценка	Комплекс		

(89)		высоту			шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	высоту с разбега	техники прыжка в высоту.	№4		
12 (90)		Метание мяча.	1	Совершенствования	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс №4		
13 (91)		Метание мяча.	1	Учетный	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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.	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс №4		13

					соревнований					
18 (96)		Бег с ускорением 70м.	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.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс №4		17
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 x 10). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> пробегать 1500 м	Текущий	Комплекс №4		24
22 (100)		Бег на средние дистанции.	1	Учетный	Бег (1500 м). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (15 мин)	Без учета времени	Комплекс №4		

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

№ урок	Наименование раздела	Тема	Кол – во	Тип	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Д/З	Дата проведения
--------	----------------------	------	----------	-----	---------------------	--------------------------------	--------------	-----	-----------------

а	программы	урока	час ов	урока		обучающихся			план	факт
1	Легкая атлетика 14ч.	Техника безопасности во время занятий физ. культурой	1	Вводный.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс №1		
2		Низкий старт	1	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	<i>Уметь:</i> 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 скоростных качеств	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	Комплекс №1		

							с; «4» - 9,8 с; «3» 10,0 с.			
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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> пробежать 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	<i>Уметь:</i> пробежать 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	1	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс №1		

		пересечённой местности			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	(20 мин)				
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	1	Комбинированный	Сочетание приемов	<i>Уметь:</i> играть в	Текущий	Комплекс		

		сопротивление м			передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		№3		
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №3		

					плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным пра-	Текущий	Комплекс №3		

					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	вилам; выполнять технические действия в игре				
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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс №3		

Тематическое планирование 8 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	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 x 2, 3 x 3, 4 x4). 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		Передача мяча	1	Изучение нового	Комбинации из разученных	Уметь: играть в	Текущий	Комплекс №2		13.11

(31)		в парах		материала	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	волейбол по упрощенным правилам; выполнять 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.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комби-	Текущий	Комплекс №2		23.11

					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	нацию на перекладине				
9 (36)		Висы	1	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс №2		3.12

					способностей					
13 (40)		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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комплекс №2		4.12
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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс №2		11.12
17 (44)		Кувырок назад и вперед	1	Совершенствования	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных	Текущий	Комплекс №2		18.12

					ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	элементов				
19 (46)		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	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс №2		21.12
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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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.	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы,	Текущий	Комплекс №3		15.01

					ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	подъемы, спуски.				
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 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		25.01
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	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы,	. Текущий	Комплекс №3		1.02

					ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	подъемы, спуски.				
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 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		11.02
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	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы,	Текущий	Комплекс №3		18.02

					ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом.	подъемы, спуски.				
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 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		26.02
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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-	Текущий	Комплекс №3		10.03

					Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	лам; выполнять технические действия в игре.				
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №3		18.03

					в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей					
29 (77)		Ловля передачи 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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №3		6.04
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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №3		7.04

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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №4		9.04

					рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей					
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники штрафного броска	Комплекс №4		
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №4		
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №4		
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	Комплекс №4		

					прорыв (2x1, 3x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
6 (84)		Взаимодействие 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 (3x1, 3 x2, 4 x2). 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		
7 (85)		Взаимодействие 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 (3x1, 3 x2, 4 x2). 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		
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 (3 x 1, 3 x2, 4 x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №4		

					координационных способностей					
9 (87)		Игра по упрощенным правилам.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х 2, 4 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс №4		
10 (88)	<i>Легкая атлетика 15ч.</i>	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.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 7-9 беговых шагов	Текущий	Комплекс №4		
11 (89)		Прыжок в высоту	1	Совершенствования	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 7-9 беговых шагов	Текущий	Комплекс №4		
12 (90)		Метание мяча.		Совершенствования	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов	М.:400-380,36 0 см; Д.:	Комплекс №4		13

					упражнения		370,340,320 см			
16 (94)		Низкий старт. Бег 30 м.	1	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс №4		16
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».	Уметь: пробежать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий	Комплекс №4		27

					Правила соревнований. Развитие выносливости					
22 (100)		Бег на средние дистанции.	1	Учетный.	Бег (1500 м - 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 №4		
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	1	Совершенствования	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции	Уметь: бегать с низкого старта с	Текущий	Комплекс №1		

		30м			(70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	максимальной скоростью (60 м)				
4		Эстафетный бег	1	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс №1		

5		Бег 60 метров на результат	1	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс №1		
6		Прыжок в длину	1	Учетный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс №1		

					упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств					
9		Прыжок в длину на результат	1	Учетный	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	М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см.	Комплекс №1		
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 «Ляпта». 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 на-	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		

					падение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Инструктаж во время 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		

					нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники штрафного броска	Комплекс №3		

					нападение со сменой мест. Учебная игра					
23		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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		
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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс №3		

					плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра	приемы				
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 (3х3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> 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 (3х3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным пра-	Текущий	Комплекс №3		9.11

					двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	вилам; применять в игре технические приемы				
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.	<i>Уметь:</i> 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.	<i>Уметь:</i> 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.	<i>Уметь:</i> 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. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №2		17.11
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.	<i>Уметь:</i> 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)	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; упражнения на равновесие.	Текущий	Комплекс №2		25.11

					способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

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	1	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в	Уметь: выполнять строе-	Текущий	Комплекс №2		7.12
------------	--	----------------	---	-------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	---------	-------------	--	------

		выполнения опорного прыжка			колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	вые упражнения; выполнять опорный прыжок;				
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	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс №2		16.12

					(д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей					
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		21.12
20 (47)		Комбинация из элементов акробатики	1	Учетный	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	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 ноге. 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	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		29 12

					на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1км					
2 (50)		Одновременный двухшажный 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		13.01
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	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс №3		20.01

					бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение 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	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		27.01

					«елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.					
9 (57)		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		1.02
10 (58)		Преодоление контр уклонов	1	Совершенствования	Повторить технику 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		2.02
11 (59)		Преодоление контр уклонов	1	Совершенствования	Повторить технику 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		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 «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		9.02
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».	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Комплекс №3		16.02

					Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.					
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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять	Текущий	Комплекс №3		1.03

					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	в игре технические приемы				
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,	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		9.03

					отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю 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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		15.03

					координационных способностей					
26 (74)		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		16.03
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	<i>Уметь:</i> 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. Со-	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс №3		6.04

					четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х4). Учебная игра	применять в игре технические приемы				
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 (4 х4). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		7.04
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.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №3		10.04

№ 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 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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №4		
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		
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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №4		

					Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра					
4 (82)		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		
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		
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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №4		

					игра					
7 (85)		Игра по упрощенным правилам.	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		
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 прорывом. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №4		
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 прорывом. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс №4		
10 (88)	Легкая атлетика 15 ч.	Прыжок в высоту.	1	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»;	Текущий	Комплекс №4		

					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.					
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		
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

					качеств					
16 (94)		Прыжок в длину.	1	Учетный	Прыжок в длину способом «согнут 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	. Текущий	Комплекс №4		
20 (98)		Бег 60 метров.	1	Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс №4		

					выносливости Игра					
22 (100)		Бег на средние дистанции.	1	Учетный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). 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 местности.	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе (20 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс №4		
24 (102)		Бег по пересеченной местности.	1	Учетный	Бег на результат (3000 м - м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин	Комплекс №4		

