

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОМС «Управление образования города Каменска - Уральского»
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 60 имени Героя Советского Союза Г.П. Кунавина»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом,
протокол № 1 от 30.08.2019

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Средней школы № 60
от 30.08.2019 № 136

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 – 9 КЛАССЫ

Составители программы:

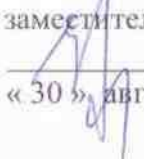
Иванова Л. А., учитель
физической культуры
высшей кв.категории;
Цереньщикова З. М., учитель
физической культуры 1
кв.категории;
Магзумов В.Т., учитель
физической культуры

Рассмотрено на заседании ШМО
протокол № 1 от « 29 » августа
2019г.

Руководитель ШМО

 / Магзумов В.Т./

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УР
 /Н. А. Ерыкалова/
« 30 » августа 2019г.

г. Каменск-Уральский
2019 г.

Пояснительная записка к программе по физической культуре в 5 – 9 классах

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа.

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 N 1577);
3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 01.02.2012 № 74)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПИН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.
5. Указ Президента РФ от 24.03.2014г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
6. Образовательная программа Средней школы № 60 (1-11 классы)
7. Адаптированная образовательная программа Средней школы № 60 (1-11 классы)
8. Приказ Министерства образования и науки РФ N 253 от "31" марта 2014 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию ОП начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
9. Приказ Министерства образования и науки РФ N 576 от "08" июня 2015 г «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию ОП начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ N 253 от "31" марта 2014 г.».

Общая характеристика учебного курса.

Основная образовательная программа основного общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени основного общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью физического воспитания в основной школе является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- 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;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение физической культуры в основной школе отводится в 5-9 классах 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Распределение учебного времени по разделам программы в 5-9 классах

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	28	14			14
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30	10		10	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	20			20	
6	Плавание	В процессе урока				
	Всего часов:	102	24	24	30	24

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

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

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 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 культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

- владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба, бег, прыжки, лазания и др.)различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и в соревновательной деятельности.
- Умение максимально проявлять физические способности(качества)при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

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.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и нарушения в состоянии здоровья; 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 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;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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 области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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:

- 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;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

В области физической культуры:

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

СТРУКТУРА КУРСА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающий упражнений с различной функциональной направленностью.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

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.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Плавание. В процессе уроков.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений;
общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных

занятий физической культурой;

- психо-функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности.

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»; проплывать 50 м.

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

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

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила

самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

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

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

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом:

знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной

деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, необходимо реализовать не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом необходимо быть максимально точным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение учащимися всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность. Умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие *методы*: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично излагает, его используя	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации	За непонимание и незнание материала программы

деятельности		умения использовать знания на практике	
--------------	--	--	--

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используют следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в не стандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

норматив

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; -контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: -организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; -контролирует ход выполнения	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

	деятельности и оценивает итоги		
--	--------------------------------	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, высокому приросту ученика показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м, мин	8.50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

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

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

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема, содержание уроки	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
	План	Факт				Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
I четверть								
Легкая атлетика (14 ч.)								
1.			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, первая помощь)	Вводный	Инструктаж-беседа о безопасности на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой Оказание первой медицинской помощи при травмах. Содержание домашнего задания на 1 четверть: Подтягивание (м), отжимание (д), прыжки в длину с места, наклон вперед из положения сидя, прыжки со скакалкой.	Научиться строевой подготовке и технике бега на короткие дистанции.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.
2.			Развитие ОФК (выносливость) 1. Бег с препятствиями 2. Игра мини-футбол	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Круговая тренировка Игра мини-футбол	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно.
3.			Развитие ОФК (скорость) 1.Бег 30 м (2-3 повторения).	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Скоростной бег 30 метров.(2-3 повторения) Игра мини-лапта ЗОЖ – одна из основных ценностных ориентаций	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
4.			Развитие ОФК (выносливость) Равномерный бег 500 м. (2 повторения)	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Разновидности бега (500 м	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно,

			Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийских физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)		х2раза) с чередованием ходьбы.		П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
5.			Развитие ОФК (скорость) Бег 60 метров. (2 – 3 повторения)	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Скоростной бег 60 метров.(2-3 повторения)	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
6.			Развитие ОФК (сила) Подтягивание на перекладине (м), поднимание опускание туловища из пол. лежа(д)	Комбинированный	ОРУ в движении Подтягивание на перекладине (м), поднимание опускание туловища из пол. лежа(д) Круговая тренировка Равномерный бег до 3 мин	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
7.			Высокий старт, бег до 15 метров Стартовые ускорения	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Высокий старт, бег с ускорением от 10 до 15 метров, скоростной бег 30 метров.	Научиться высокому старту, стартовому ускорению.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение высокого старта. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге	Описывать технику бега.

8.			Бег 30 метров Наклон вперед из положения сидя.	Контроль	ОРУ в движении. Бег 30 метров Наклон вперед из положения сидя.	Научиться бегу на короткие дистанции	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
9.			Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов Бег 1000 метров	Комбинированный	ОРУ в движении Разновидности прыжков, многоскоков. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Бег 1000 метров (без учета).	Научиться прыжку в длину с разбега и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику прыжка разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
10.			Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов	Комбинированный	ОРУ в движении Разновидности прыжков, многоскоков. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Бег 60 метров (2-3 повторения) Прыжки в длину с места на результат	Научиться прыжку в длину с разбега и бегу на выносливость	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику прыжка разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно
11.			Прыжки в длину с места. Подтягивание (М), поднимание опускание туловища из положения лежа (Д) (КОНТРОЛЬ)	Контроль	ОРУ в движении Прыжки в длину с места. Подтягивание (М), поднимание опускание туловища из положения лежа (Д) (КОНТРОЛЬ). Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Бег 1000 метров без учета времени	Научиться прыжку в длину с места и бегу на выносливость	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжка с места. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику прыжка в длину с места и бега на выносливость.
12.			Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов	Контроль	ОРУ в движении Метание м/мяча на дальность с	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные	Описывать технику метания мяча разными

			разбега Бег 60 м (КОНТРОЛЬ)		5-6 шагов разбега Бег 60 метров (КОНТРОЛЬ) Бег 1000 метров на результат		формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно
13.			Бег 1000 метров (КОНТРОЛЬ)	Контроль	ОРУ в движении Бег 1000 метров (КОНТРОЛЬ) Спортивные игры	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
14.			Бег 1500 метров	Комбинированный	ОРУ в движении Бег 1500 метров на результат Спортивные игры	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Спортивные игры (10 ч)								
15 (1)			ТБ по разделу баскетбол, волейбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Комбинированный	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу и волейболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом и волейболом П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Описывать технику игровых приемов.
16 (2)			Совершенствование передачи от груди.	Игровой	Как правильно совершенствовать передачи от груди..	Научиться выполнять передачу мяча от груди.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов

							П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	самостоятельно.
17 (3)			Техника ведения мяча змейкой.	Игровой	Как выполнить технику ведения мяча змейкой	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно
18 (4)			Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Игровой	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
19 (5)			КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Игровой	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
20 (6)			КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Игровой	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
21			Совершенствование	Игровой	Как выполнить	Научиться выполнять	Р.: использовать игру	Организовывать

(7)			техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.		совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	совместные занятия баскетболом со сверстниками.
22 (8)			Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Игровой	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
23 (9)			Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Игровой	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
24 (10)			Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Учебная игра	Игровой	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила без-ти	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

II четверть

ГИМНАСТИКА (24 ч)

25 (1)			Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (оказание помощи).	Вводный	Инструктаж – беседа по технике безопасности. Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха. ОРУ в парах на развитие силы и гибкости	Научиться: пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	Р: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия	-мотивировать на занятия гимнастикой; -учебно-
-----------	--	--	--	---------	---	---	--	---

26 (2)			Перестроение из колоны по 1 в колону по 4	Комбинированный	Перестроение из колоны по 1 в колону по 4 ОРУ в парах на развитие силы и гибкости	Научиться: универсальным умениям по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке	при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
27 (3)			(м), Вис согнувшись, прогнувшись (д), смешанные висы	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости (м), Вис согнувшись, прогнувшись (д), смешанные висы	Научиться: выполнять группировку и перекаты в группировки. Описывать технику разучиваемых упражнений.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	мотивировать на занятия гимнастикой;
28 (4)			Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Научиться: правилам техники безопасности при выполнении акробатического упражнения, технике выполнения кувырков	П: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;	-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
29 (5)			(м), Вис согнувшись, прогнувшись (д), смешанные висы	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости (м), Вис согнувшись, прогнувшись (д), смешанные висы Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Научиться: выполнять гимнастический мост из положения, лежа на спине, правилам техники безопасности	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	мотивировать на занятия гимнастикой;
30 (6)			Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости (м), Вис согнувшись, прогнувшись (д), смешанные висы Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Научиться: выполнять стойку на лопатках, координировать свои действия.	К: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
31 (7)			Развитие ОФК (сила) Круговая тренировка	Комбинированный	ОРУ в движении. Круговая тренировка. Лазание по канату.	Научиться: основным способом передвижения человека Выполнять различные физические упражнения.	Р: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);	
32 (8)			(м) поднимание прямых ног в висе, (д) смешанные висы	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости (м) поднимание прямых ног в висе, (д) смешанные висы Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Научиться: выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений, держать равновесие в различных положениях.	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	
33			(м) поднимание	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и	Научиться: выполнять	- учитывать правило в	

(9)			прямых ног в висе, (д) смешанные висы	ванный	гибкости (м) поднимание прямых ног в висе, (д) смешанные висы Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	упражнения на гимнастической стенке и правилам технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке	планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
34 (10)			Развитие ОФК (сила) Круговая тренировка	Комбинированный	ОРУ в движении. Круговая тренировка. Лазание по канату.		П: - осуществлять анализ выполненных действий;	
35 (11)			Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках (м) поднимание прямых ног в висе, (д) смешанные висы	Научиться: лазанию по гимнастической скамейке различными способами. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	
36 (12)			Развитие ОФК (гибкость), опорный прыжок. Круговая тренировка	Комбинированный	ОРУ в движении, опорный прыжок ноги врозь, колени к груди Круговая тренировка на развитие гибкости	Научиться: перелезать через гимнастического коня. Правил техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня	К: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
37 (13)			(м) поднимание прямых ног в висе, (д) смешанные висы, акробатическая комбинация	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости (м) поднимание прямых ног в висе, (д) смешанные висы Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Научиться: соблюдать правила техники безопасности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Р: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);	
38 (14)			Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, акробатическая комбинация	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках (м) поднимание прямых ног в висе, (д) смешанные висы, акробатическая комбинация	Научиться: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. Работать в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	
39 (15)			Развитие ОФК (сила) Круговая тренировка	Комбинированный	ОРУ в движении. Круговая тренировка. Лазание по канату.	Научиться: работать с гимнастической палкой, характеризовать влияние	- адекватно воспринимать	

						общеразвивающих упражнений на организм.	оценку учителя;	
40 (16)			(м) поднимание прямых ног в висе, (д) смешанные висы (К), упражнения в равновесии	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости (м) поднимание прямых ног в висе, (д) смешанные висы, упражнения на бревне Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Научиться: проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. П: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;	
41 (17)			Развитие ОФК (гибкость) Круговая тренировка	Комбинированный	ОРУ в движении Круговая тренировка на развитие гибкости	Научиться: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	
42 (18)			Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках , акробатическая комбинация (К)	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках (м) поднимание прямых ног в висе, (д) смешанные висы	Научиться: проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах	К: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций	
43 (19)			Развитие ОФК (гибкость) Круговая тренировка	Комбинированный	ОРУ в движении Круговая тренировка на развитие гибкости	Научиться: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.		
44 (20)			(м) поднимание прямых ног в висе, (д) смешанные висы (К), упражнения в равновесии	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости (м) поднимание прямых ног в висе, (д) смешанные висы, упражнения на бревне Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Научиться: проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах		
45			Кувырок вперед и	Комбиниро-	ОРУ в парах на развитие силы и	Научиться: проявлять		

(21)			назад, стойка на лопатках , акробатическая комбинация (К)	ванный	гибкости Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках (м) поднимание прямых ног в висе, (д) смешанные висы	качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах		
46 (22)			Развитие ОФК (гибкость) Круговая тренировка	Комбинированный	ОРУ в движении Круговая тренировка на развитие гибкости	Научиться: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.		
47 (23)			Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Комбинированный	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
48 (24)			Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Комбинированный	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	К.: соблюдать правила безопасности. .	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
III четверть								
Лыжная подготовка (23 ч)								
49 (1)			Правила поведения и т/б на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Вводный	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе .
50 (2)			Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Комбинир.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах.

							П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
51 (3)			Техника одновременного двушажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного, попеременного хода. Дистанция 1 км	Контрольный	Как выполнять технику одновременного двушажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двушажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
52 (4)			КУ - техника бесшажного хода по дистанции	Контрольный	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
53 (5)			КУ - техника попеременно хода по дистанции	Контрольный	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
54			Подъем елочкой на	Комбиниро-	Как выполнить подъем елочкой	Научиться выполнять	Р.: применять правила	Осваивать технику

(6)			склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	ванный	на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	подъем елочкой и технику спуска.	подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	передвижения на лыжах самостоятельно.
55 (7)			Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Комбинированный	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
56 (8)			Разучить способы торможения; т/падением, т/палками между лыж, т/полуплугом, т/ плугом	Комбинированный	Как правильно выполнять торможение плугом	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
57 (9)			Разучить способы торможения; т/падением, т/палками между лыж, т/полуплугом, т/ плугом	Комбинированный	Как правильно выполнять торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

							совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
58 (10)			КУ - техника подъема полуёлочкой. Совершенствовать технику торможения плугом, полуплугом, палками между лыж, падением.	Контрольный	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
59 (11)			КУ - техника подъема ёлочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Контрольный	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
60 (12)			КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Контрольный	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
61 (13)			КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Контрольный	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

					в средней стойке.		П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
62 (14)			КУ - техника торможения полуплугом. Спуск в средней стойке.	Контрольный	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
63 (15)			КУ - техника торможения палками перед собой. Спуск в средней стойке.	Контрольный	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
64 (16)			Совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции 1500 м.	Комбинированный	Как совершенствовать технику изученных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со	Описывать технику передвижения на лыжах.

							сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
65 (17)			Совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции 2000м.	Комбинированный	Как совершенствовать технику изученных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
66 (18)			Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Комбинированный	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
67 (19)			Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Комбинированный	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

68 (20)			Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км-зачёт.	Контрольный	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
Спортивные игры (10 ч)								
69 (1)			ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Игровой	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Описывать технику игровых приемов.
70 (2)			О.Р.У. в движении. Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Игровой	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
71 (3)			О.Р.У. в движении Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Игровой	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
72 (4)			О.Р.У. в движении КУ – техника ведения	Контрольный	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику	Осуществлять судейство игры в

			мяча. Совершенствование техники передачи мяча.		Как совершенствовать технику передачи мяча.	плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	баскетбол по упрощенным правилам.
73 (5)			О.Р.У. в движении КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра в баскетбол.	Контрольный	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
74 (6)			О.Р.У. в движении Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итога по разделу.	Игровой	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
75 (7)			О.Р.У. в движении Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Игровой	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
76 (8)			О.Р.У. в движении Совершенствование техники набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху- ЗАЧЁТ.	Контрольный	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

							К.: соблюдать правила безопасности.	
77 (9)			О.Р.У. в движении Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Игровой	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
78 (10)			О.Р.У. в движении Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Игровой	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
IV четверть								
Легкая атлетика (14 ч)								
79 (1)			ТБ по разделу. Строевая подготовка. О.Р.У. в движении Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	Вводный	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .
80 (2)			О.Р.У. в движении Техника разбега и прыжка в высоту	Комбиниро- ванный	Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	Описывать технику выполнения прыжковых

			перешагиванием. Техника метания набивного мяча.		мяча.	метания набивного мяча.	культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
81 (3)			О.Р.У. в движении КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Комбинированный	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания набивного мяча.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
82 (4)			О.Р.У. в движении Старт с опорой на одну руку. КУ – бросок набивного мяча.	Комбинированный	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно.
83 (5)			О.Р.У. в движении Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Комбинированный	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развивать выносливость.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
84 (6)			О.Р.У. в движении Выполнение на оценку техники старта с	Комбинированный	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать

			опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.				культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
85 (7)			О.Р.У. в движении Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Комбинированный	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
86 (8)			О.Р.У. в движении Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Комбинированный	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
87 (9)			О.Р.У. в движении Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Комбинированный	Как совершенствовать техники метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
88 (10)			О.Р.У. в движении КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Комбинированный	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.

							вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	
89 (11)			О.Р.У. в движении Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Комбинированный	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
90 (12)			О.Р.У. в движении Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Комбинированный	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
91 (13)			О.Р.У. в движении Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Комбинированный	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
92 (14)			О.Р.У. в движении КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Комбинированный	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их

							мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	самостоятельно.
Спортивные игры (10 ч)								
93 (1)			ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Игровой	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
94 (2)			О.Р.У. в движении Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Игровой	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
95 (3)			О.Р.У. в движении Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Игровой	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
96 (4)			О.Р.У. в движении Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-зачёт.	Контрольный	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.	Осуществлять судейство игры.

							К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	
97 (5)			О.Р.У. в движении КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Контрольный	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
98 (6)			О.Р.У. в движении Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Игровой	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
99 (7)			О.Р.У. в движении КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Контрольный	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
100 (8)			О.Р.У. в движении Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа-зачет	Контрольный	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Осуществлять судейство игры.

							технический действий волейбола.	
101 (9)			О.Р.У. в движении КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Контрольный	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила без-ти	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
102 (10)			О.Р.У. в движении Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Игровой	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физкультура учащимися 5-х классов.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема, содержание уроки	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
	План	Факт				Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
I четверть								
Легкая атлетика (14 ч.)								
1.			Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийских физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО	Вводный	Инструктаж-беседа о безопасности на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой Оказание первой медицинской помощи при травмах. Содержание домашнего задания на 1 четверть: Подтягивание (м), отжимание (д), прыжки в длину с места, наклон вперед из положения сидя, прыжки со скакалкой.	Научиться строевой подготовке и технике бега на короткие дистанции.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.
2.			Развитие ОФК (выносливость) 1. Бег с препятствиями 2. Игра мини-футбол	Комбиниро- ванный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Круговая тренировка Игра мини-футбол	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно.
3.			Развитие ОФК (скорость) 1.Бег 30 м (2-3 повторения).	Комбиниро- ванный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Скоростной бег 30 метров.(2-3 повторения) Игра мини-лапта ЗОЖ – одна из основных ценностных ориентаций	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
4.			Развитие ОФК (выносливость) Равномерный бег 500 м. (2 повторения).	Комбиниро- ванный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Разновидности бега (500 м	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно,

					х2раза) с чередованием ходьбы.		П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
5.			Развитие ОФК (скорость) Бег 60 метров. (2 – 3 повторения)	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Скоростной бег 60 метров.(2-3 повторения)	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
6.			Развитие ОФК (сила) Подтягивание на перекладине (м), поднимание опускание туловища из пол. лежа(д)	Комбинированный	ОРУ в движении Подтягивание на перекладине (м), поднимание опускание туловища из пол. лежа(д) Круговая тренировка Равномерный бег до 3 мин	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
7.			Высокий старт, бег до 15 метров Стартовые ускорения	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Высокий старт, бег с ускорением от 10 до 15 метров, скоростной бег 30 метров.	Научиться высокому старту, стартовому ускорению.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение высокого старта. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге	Описывать технику бега.
8.			Бег 30 метров Наклон вперед из положения сидя.	Контроль	ОРУ в движении. Бег 30 метров Наклон вперед из положения сидя.	Научиться бегу на короткие дистанции	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.

							К.: соблюдать правила безопасности.	
9.			Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов Бег 1000 метров	Комбинированный	ОРУ в движении Разновидности прыжков, многоскоков. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Бег 1000 метров (без учета).	Научиться прыжку в длину с разбега и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику прыжка разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
10.			Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов	Комбинированный	ОРУ в движении Разновидности прыжков, многоскоков. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Бег 60 метров (2-3 повторения) Прыжки в длину с места на результат	. Научиться прыжку в длину с разбега и бегу на выносливость	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжка. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	. Описывать технику прыжка разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно
11.			Прыжки в длину с места. Подтягивание (М), поднимание опускание туловища из положения лежа (Д) (КОНТРОЛЬ)	Контроль	ОРУ в движении Прыжки в длину с места. Подтягивание (М), поднимание опускание туловища из положения лежа (Д) (КОНТРОЛЬ). Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Бег 1000 метров без учета времени	. Научиться прыжку в длину с места и бегу на выносливость	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжка с места. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику прыжка в длину с места и бега на выносливость.
12.			Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега Бег 60 м (КОНТРОЛЬ)	Контроль	ОРУ в движении Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега Бег 60 метров (КОНТРОЛЬ) Бег 1000 метров на результат	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	. Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно

							совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
13.			Бег 1000 метров (КОНТРОЛЬ)	Контроль	ОРУ в движении Бег 1000 метров (КОНТРОЛЬ) Спортивные игры	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
14.			Бег 1500 метров	Комбинированный	ОРУ в движении Бег 1500 метров на результат Спортивные игры	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Спортивные игры (10 ч)								
15 (1)			ТБ по разделу баскетбол, волейбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Комбинированный	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу и волейболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом и волейболом П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику игровых приемов.
16 (2)			Совершенствование передачи от груди.	Игровой	Как правильно совершенствовать передачи от груди..	Научиться выполнять передачу мяча от груди.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

17 (3)			Техника ведения мяча змейкой.	Игровой	Как выполнить технику ведения мяча змейкой	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно
18 (4)			Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Игровой	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
19 (5)			КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Игровой	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
20 (6)			КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Игровой	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
21 (7)			Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	Игровой	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

							совместного освоения технический действий	
22 (8)			Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Игровой	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
23 (9)			Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Игровой	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
24 (10)			Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Учебная игра	Игровой	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила без-ти	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
II четверть								
ГИМНАСТИКА (24 ч)								
25 (1)			Техника безопасности на уроках по разделу гимнастики. Строевые упражнения	Вводный	Построение. Перестроение. Строевые упражнения. Строевые команды Ходьба в колоннах.	Научиться: пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	Р: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия	-мотивировать на занятия гимнастикой;
26 (2)			Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2-3-4 Строевые упражнения Строевые команды	Комбиниро- ванный	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 ОРУ в парах на развитие силы и гибкости	Научиться: универсальным умениям по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке	при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле	-учебно- познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
27			Строевые упражнения.	Комбиниро-	ОРУ в парах на развитие силы и	Научиться: выполнять		

(3)			Смешанные висы. Акробатика.	ванный	гибкости (м), Вис согнувшись, прогнувшись (д), смешанные висы	группировку и перекаты в группировки. Описывать технику разучиваемых упражнений.	способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	мотивировать на занятия гимнастикой; -учебно- познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. мотивировать на занятия гимнастикой; -учебно- познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
28 (4)			Строевые упражнения. Висы. Акробатика.	Комбиниро- ванный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Научиться: правилам технике безопасности при выполнении акробатического упражнения, технике выполнения кувырков	П: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий	
29 (5)			Строевые упражнения на оценку Подтягивание из виса(м) виса лежа (д) на оценку Акробатика	Контрольный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости Строевые команды на лево на право кругом	Научиться: выполнять гимнастический мост из положения, лежа на спине, правилам технике безопасности	по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов	
30 (6)			Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках на оценку	Контрольный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Научиться: выполнять стойку на лопатках, координировать свои действия.	общеразвивающих упражнений. К: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
31 (7)			Развитие ОФП (сила) Стойка на голове(м) Лазание по канату	Контрольный	ОРУ в движении. Гимнастическое соединение Лазание по канату.	Научиться: основным способам передвижения человека Выполнять различные физические упражнения.	Р: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);	
32 (8)			Лазание по канату. Переворот боком (колесо)	Комбиниро- ванный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости Акробатика. Лазание по канату.	Научиться: выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений, держат равновесие в различных положениях.	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	
33 (9)			Лазание по канату. Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	Комбиниро- ванный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости Акробатика	Научиться: выполнять упражнения на гимнастической стенке и правилам технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
34 (10)			Строевые упражнения на оценку Лазание по канату Акробатика	Контрольный	ОРУ в движении. . Лазание по канату. Акробатическое соединение		П: - осуществлять анализ	

35 (11)			Лазание по канату на оценку . Кувырок вперед и назад, стойка на голове.	Контрольный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости Кувырок вперед и назад, стойка на голове	Научиться: лазанию по гимнастической скамейке различными способами. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	
36 (12)			Развитие ОФП (гибкость), опорный прыжок. Круговая тренировка	Комбинированный	ОРУ в движении, опорный прыжок ноги врозь, Круговая тренировка на развитие гибкости	Научиться: перелезать через гимнастического коня. Правилам техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня	К: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
37 (13)			Акробатическая комбинация Опорный прыжок	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости Опорный прыжок ноги врозь	Научиться: соблюдать правила техники безопасности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Р: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);	
38 (14)			Акробатическая комбинация Опорный прыжок	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкость Акробатическое соединение Опорный прыжок ноги врозь	Научиться: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. Работать в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	
39 (15)			Развитие ОФП (сила) Акробатика Опорный прыжок на оценку (ноги врозь через козла)	Контрольный	ОРУ в движении. Опорный прыжок ноги врозь на оценку Равновесие (ласточка) сед углом переворот боком, кувырок назад и вперед	Научиться: работать с гимнастической палкой, характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм.	- адекватно воспринимать оценку учителя;	
40 (16)			Акробатика Опорный прыжок	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости Опорный прыжок пронос ног вместе Акробатическое соединение из 5-6 элементов	Научиться: проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. П: - осуществлять анализ	

						технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах	выполненных действий;	
41 (17)			Акробатика Опорный прыжок	Комбинированный	ОРУ в движении Опорный прыжок пронос ног вместе Акробатическое соединение из 5-6 элементов	Научиться: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;	
42 (18)			Акробатическая комбинация на оценку Опорный прыжок	Контрольный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкость Акробатическое соединение из 5-6 элементов Опорный прыжок пронос ног вместе	Научиться: проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. К: - уметь слушать и вступать в диалог;	
43 (19)			Развитие ОФП (гибкость) Опорный прыжок на оценку (пронос ног вместе через козла)	Контрольный	ОРУ в движении Опорный прыжок пронос ног вместе	Научиться: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций	
44 (20)			Поднимание прямых ног в висе за 30 секунд на оценку	Контрольный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости Подвижные игры.	Научиться: проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах		
45 (21)			Развитие ОФП Совершенствование технических действий игры в волейбол. Учебная игра.	Комбинированный	ОРУ в парах на развитие силы и гибкость. Знать правила игры в волейбол	Научиться: проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах		
46			Развитие ОФП	Комбинированный	ОРУ в движении	Научиться: выявлять и		

(22)			(гибкость) Круговая тренировка	ванный	Круговая тренировка на развитие гибкости	характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.		
47 (23)			Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Комбинированный	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
48 (24)			Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Комбинированный	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

III четверть

Лыжная подготовка (23 ч)

49 (1)			Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Вводный	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе .
50 (2)			Повторить и совершенствовать обучение скользящих ходов.	Комбинированный	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.

51 (3)			Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Комбинированный	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
52 (4)			КУ - техника бесшажного одновременного хода .	Комбинированный	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
53 (5)			КУ - техника бесшажного одновременного хода .	Комбинированный	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
54 (6)			Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Комбинированный	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

							техники передвижения на лыжах.	
55 (7)			Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Комбинированный	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнить технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
56 (8)			Торможение плугом.	Комбинированный	Как правильно выполнять торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
57 (9)			Торможение плугом.	Комбинированный	Как правильно выполнять торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
58 (10)			КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом.	Комбинированный	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

							сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
59 (11)			КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Комбинированный	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
60 (12)			КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Комбинированный	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
61 (13)			КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Комбинированный	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

62 (14)			КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Комбинированный	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
63 (15)			КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Комбинированный	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
64 (16)			Совершенствовать технику изученных ходов.	Комбинированный	Как совершенствовать технику изученных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
65 (17)			Совершенствовать технику изученных ходов.	Комбинированный	Как совершенствовать технику изученных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы	Описывать технику передвижения на лыжах.

							передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
66 (18)			Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Комбинированный	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
67 (19)			Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Комбинированный	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
68 (20)			Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Комбинированный	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

							совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
Спортивные игры (10 ч)								
69 (1)			ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Игровой	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Описывать технику игровых приемов.
70 (2)			Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Игровой	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
71 (3)			Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Игровой	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
72 (4)			КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Игровой	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
73 (5)			КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Игровой	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

							игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
74 (6)			Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Игровой	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
75 (7)			Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Игровой	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
76 (8)			Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Игровой	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
77 (9)			Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Игровой	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

							варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
78 (10)			Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Игровой	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
IV четверть								
Легкая атлетика (14 ч)								
79 (1)			ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	Вводный	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .
80 (2)			Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Комбинированный	Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
81 (3)			КУ - техника разбега в три шага прыжка в	Комбинированный	Как правильно выполнить технику разбега в три шага	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага	Р.: включать беговые упражнения в различные	Описывать технику выполнения

			высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.		прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания набивного мяча.	прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
82 (4)			Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Комбинированный	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно.
83 (5)			Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Комбинированный	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
84 (6)			Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Комбинированный	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
85 (7)			Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Комбинированный	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику

					длину с разбега 11-15 шагов		культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	прыжка в длину с разбега.
86 (8)			Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Комбинированный	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
87 (9)			Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Комбинированный	Как совершенствовать техники метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
88 (10)			КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Комбинированный	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
89 (11)			Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Комбинированный	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их

							мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	самостоятельно.
90 (12)			Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Комбинированный	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
91 (13)			Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Комбинированный	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
92 (14)			КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Комбинированный	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
Спортивные игры (10 ч)								

93 (1)			ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Игровой	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
94 (2)			Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Игровой	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
95 (3)			Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Игровой	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
96 (4)			Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Игровой	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.
97 (5)			КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование	Игровой	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

			техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.		приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	правильно, выполнять технические действия волейбола.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	
98 (6)			Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Игровой	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
99 (7)			КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Игровой	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
100 (8)			Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Игровой	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.
101 (9)			КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Игровой	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

							К.: соблюдать правила без-ти	
102 (10)			Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Игровой	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физкультура учащимися 6-х классов**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание из виса(м),виса лёжа (д)	8	6	4	18	15	10
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
	план	Факт.				
I ЧЕТВЕРТЬ						
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 Ч)						
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, первая помощь). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийских физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Вводный	Инструктаж-беседа о безопасности на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой Оказание первой медицинской помощи при травмах. Содержание домашнего задания на 1 четверть: Подтягивание (м), отжимание (д), прыжки в длину с места, наклон вперед из положения сидя, прыжки со скакалкой.	Научиться строевой подготовке и технике бега на короткие дистанции. Уметь: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
2			О.Р.У. Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 20-40 м. Эстафеты. Челночный бег 3x10.	Совершенствован ие ЗУН	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Челночный бег 3x10.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 20 м
3			О.Р.У. Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 20-40 м. Челночный бег 4x10 м. Правила соревнований по л/а. Бег 20 м-зачет	Контрольный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Челночный бег 3x10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 20м с максимальной скоростью
4			О.Р.У. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бросок набивного мяча. Низкий старт. Финиширование. Челночный бег 3x10 м-зачет	Контрольный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. Челночный бег 3x10.. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м

5			О.РУ. Спринтерский бег, эстафетный бег Бросок набивного мяча. Бег 60 м-зачет.	Контрольный	ОРУ, специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью
6			О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по л/а. Бег 500м-зачет	Контрольный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность
7			О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г на дальность. Прыжки через скакалку	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность
8			О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча - зачет	Контрольный	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность
9			О.Р.У. Бег на средние дистанции 1000м Развитие выносливости Прыжки через скакалку-зачет	Контрольный	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500м.
10			О.Р.У. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Бросок набивного мяча-зачет	Контрольный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия
11			О.Р.У. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Бег 1000м-зачет	Контрольный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
12			Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Подтягивание из виса (м), виса лежа (д)	Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объёме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут

13			Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Совершенствовать технику прыжка с места.	Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
14			Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Прыжок в длину с места-зачет	Контрольный	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 Ч)						
15 (1)			Техника безопасности по разделу баскетбол. Основные приёмы игры. О.Р.У. с мячами. Передвижение, повороты, остановки и ведение мяча на месте и в движении.	Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам Соблюдать правила т/б.
16 (2)			О.Р.У. с мячами. Защитная стойка. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам Соблюдать правила т/б
17 (3)			О.Р.У. с мячами. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам Соблюдать правила т/б

					двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	
18 (4)			О.Р.У. с мячами. Остановка в два шага. Остановка прыжком. Ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам Соблюдать правила т/б
19 (5)			О.Р.У. с мячами. Вырывание мяча. Ведение мяча змейкой 3х10 м-зачет Учебная игра в баскетбол.	Контрольный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам Соблюдать правила т/б
20 (6)			О.Р.У. с мячами. Передача одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо с места. Учебная игра в баскетбол.	Изучение нового материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам Соблюдать правила т/б

					мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	
21 (7)			О.Р.У. с мячами. Бросок одной рукой от плеча с места. Броски мяча в кольцо в движении. Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо – зачет. Учебная игра в баскетбол.	Контрольный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам Соблюдать правила т/б
22 (8)			О.Р.У. с мячами. Передачи и приёмы мяча после передвижения. Штрафной бросок в кольцо 8 из 10 –зачет Учебная игра в баскетбол.	Контрольный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам Соблюдать правила т/б
23 (9)			О.Р.У. с мячами. Ведение мяча с сопротивлением. Тактические действия. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам Соблюдать правила т/б
24 (10)			О.Р.У. Нападение и защита. Учебная игра в баскетбол. Подведение итогов первой четверти.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам Соблюдать правила т/б

					Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	
II ЧЕТВЕРТЬ						
ГИМНАСТИКА (24 ч)						
25 (1)			Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии; гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной ф.к; оздоровительные ходьба и бег.	Вводный	Инструктаж – беседа по технике безопасности. Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха. ОРУ в парах на развитие силы и гибкости	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.
26 (2)			О.Р.У. с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Построение, перестроение, сдача рапорта. Подвижные игры.	Обучающий	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе
27 (3)			Строевые упражнения. О.Р.У. Передвижение в висе. Упражнения на гимнастическом бревне. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Определение «Гибкость».	Совершенствовани	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе
28 (4)			Строевые упражнения. - ЗАЧЕТ. О.Р.У. Подъём переворот в упор, передвижение в висе. Махом одной ноги, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине.	Совершенствовани	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе

					перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	
29 (5)			Строевые упражнения. О.Р.У. Передвижение в вися. Подтягивание из виса(м), из виса лёжа (д). Развитие силовых способностей. Определение «Гибкость» - зачет.	Обучающий	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися
30 (6)			Строевые упражнения. О.Р.У. Подъём переворот в вися (м). Подтягивание из виса лёжа (д). Эстафета с элементами гимнастики.	Обучающий	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися
31 (7)			Строевые команды: «Полшага», «Полный шаг» О.Р.У. с обручами Подвижные игры.	Обучающий	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися
32 (8)			Строевые команды. О.Р.У. на месте. Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д) – ЗАЧЕТ	Контрольный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися

33 (9)			О.Р.У Разучить технику опорного прыжка через козла «ноги врозь». Подвижные игры.	Обучающий	Опорный прыжок «ноги врозь» ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок Соблюдать правила т/б
34 (10)			О.Р.У Совершенствовать технику опорного прыжка через козла «ноги врозь» Подвижные игры	Совершенствован ие	Опорный прыжок «ноги врозь» ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок Соблюдать правила т/б
35 (11)			О.Р.У. Опорный прыжок через козла «ноги врозь» - ЗАЧЕТ Подвижные игры	Контрольный	Прыжок ноги врозь - контрольный ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок Соблюдать правила т/б
36 (12)			О.Р.У. Разучить технику опорного прыжка через козла «пронос ног вместе» Подвижные игры	Обучающий	Опорный прыжок «согнув ноги» . Разгон, наскок, упор, приземление. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок Соблюдать правила т/б
37 (13)			О.Р.У Совершенствовать технику опорного прыжка через козла «пронос ног вместе» Подвижные игры	Совершенствован ие ЗУН	Опорный прыжок «согнув ноги». Разгон, наскок, упор, приземление. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок Соблюдать правила т/б
38 (14)			О.Р.У. Опорный прыжок через козла «пронос ног вместе» - ЗАЧЕТ Подвижные игры	Контрольный	Опорный прыжок через козла «согнув ноги»- контрольный. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок Соблюдать правила т/б
39 (15)			О.Р.У. Опорный прыжок через козла изученными способами Подвижные игры	Совершенствован ие	Выполнение опорного прыжка изученными способами. ОРУ с предметами. Эстафеты.	Уметь выполнять опорный прыжок изученными способами. Соблюдать правила т/б
40 (16)			О.Р.У Разучить технику кувырка вперед, назад, кувырка вперед в стойку на лопатках, кувырка назад в полушпагат.	Обучающий	ОРУ с предметами. Разучить технику кувырков. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно . Соблюдать правила т/б
41 (17)			О.Р.У. Повторить и совершенствовать	Совершенствован ие ЗУН	ОРУ с предметами. Совершенствование акробатических	Уметь выполнять акробатические

			технику: кувырк вперёд, назад, кувырк вперёд в стойку на лопатках, кувырк назад в полушпагат.		упражнений отдельно. Эстафеты Развитие силовых способностей.	упражнения отдельно и в комбинации Соблюдать правила т/б
42 (18)			О.Р.У. Кувырок вперёд, назад, кувырок вперёд в стойку на лопатки, кувырок назад в полушпагат (д) -зачет	Контрольный ЗУН	ОРУ с предметами. Акробатические кувырки. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения Соблюдать правила т/б
43 (19)			О.Р.У. Разучить технику стойки на голове (м), гимнастический мост с разворотом в упор присев (д)	Обучающий ЗУН	Стойка на голове (м). Гимнастический мост с разворотом в упор присев (д). ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
44 (20)			О.Р.У. Повторить и совершенствовать технику стойки на голове (м), гимнастический мост с разворотом в упор присев (д). Лазание по канату.	Совершенствован ие ЗУН	ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
45 (21)			О.Р.У. Стойка на голове (м) – зачет Гимнастический мост с переворотом в упор присев (д) – зачет. Лазание по канату.	Контрольный	Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Акробатическое соединение. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма
46 (22)			О.Р.У Разучить акробатическое соединение из 6 – 7 элементов. Лазание по канату.	Комплексный	Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Акробатическое соединение. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма
47 (23)			О.Р.У. Повторить и совершенствовать акробатическое соединение из 6 – 7 элементов. Лазание по канату – зачет.	Комплексный	Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Акробатическое соединение. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма
48 (24)			О.Р.У. Акробатическое соединение из 6 – 7 элементов - зачет	Контрольный	ОРУ с предметами. Акробатическое соединение. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Соблюдать правила т/б

III ЧЕТВЕРТЬ ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (23 Ч)						
49 (1)			Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Вводный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Подготовка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. Соблюдать правила т/б
50 (2)			Совершенствование техники попеременного хода. Прохождение дистанции попеременным ходом.	Изучение нового материала	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
51 (3)			Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1000м.	Совершенствовани е ЗУН	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
52 (4)			Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1000 м.	Обучающий	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
53 (5)			Совершенствование техники подъёма «ёлочкой» Прохождение дистанции 1000м попеременным ходом - зачет	Обучающий	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
54 (6)			Согласование движение рук и ног в попеременном ходе. Подъём «ёлочкой» - зачет.	Обучающий	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б

					перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	
55 (7)			Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	Обучающий	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
56 (8)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Торможение плугом - зачет.	Обучающий	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
57 (9)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами, согласованность рук и ног при прохождении дистанции.	Обучающий	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
58 (10)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Поворот на месте махом ноги – зачет.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
59 (11)			Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 1500 м изученными способами.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б

					Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	
60 (12)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Прохождение дистанции 1500 м свободным ходом - зачет	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
61 (13)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Переход с хода на ход.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
62 (14)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Бесшажный ход – зачет.	Комбинированный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
63 (15)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Переход с попеременного на одношажный ход.	Комбинированный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
64 (16)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Переход с попеременного на двухшажный ход.	Комбинированный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
65			Совершенствование техники	Комбинированный	Навал туловища при отталкивании	Уметь выполнять технику

(17)			передвижения на лыжах изученными способами. Переход с попеременного на коньковый ход.	й	руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
66 (18)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Прохождение дистанции 2 км - зачет	Контрольный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 2 км. Самоконтроль на занятиях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
67 (19)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Спуск с горы в низкой стойке.	Комбинированный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Самоконтроль на занятиях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
68 (20)			Спуск с горы в низкой стойке - зачёт. Прохождение дистанции 3 км. Без учёта времени	Комбинированный	Непрерывное передвижение одновременным двухшажным ходом до 5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Соблюдать правила т/б
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 Ч)						
69 (1)			Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне».	Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам Соблюдать правила т/б
70 (2)			О.Р.У. в движении с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой 3х10 м. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам

					способностей. Правила игры в баскетбол.	
71 (3)			О.Р.У. в движении с мячами. Ведение мяча змейкой 3х10 м- зачет. Штрафной бросок в кольцо. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
72 (4)			О.Р.У. в движении с мячами. Штрафной бросок в кольцо 8 из 10 бросков – зачет. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
73 (5)			О.Р.У. в движении с мячами. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам Соблюдать правила т/б

					Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	
74 (6)			Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Комбинации из передвижений и стоек игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение.	Обучающий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Соблюдать правила т/б
75 (7)			О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Учебная игра.	Обучающий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Соблюдать правила т/б
76 (8)			О.Р.У. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Учебная игра.	Обучающий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Соблюдать правила т/б
77 (9)			О.Р.У. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча через сетку – зачет.	Контрольный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Соблюдать правила т/б
78 (10)			О.Р.У. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра в волейбол. Подведение итогов по	Обучающий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Соблюдать правила т/б

IV ЧЕТВЕРТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 Ч)

79 (1)			Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне».	Комбинированный	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 20 м с максимальной скоростью Соблюдать правила т/б
80			О.Р.У. Спринтерский бег, эстафетный	Контрольный	Высокий старт 20-40 м. Бег по	Уметь пробегать 30 м с

(2)			бег. Челночный бег 3x10 м. Бег 20 м с высокого старта – зачет.		дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	максимальной скоростью Соблюдать правила т/б
81 (3)			О.Р.У. Спринтерский бег, эстафетный бег. Финиширование. Бег 30 м с высокого старта.	Совершенствован ие	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью Соблюдать правила т/б
82 (4)			О.Р.У. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30 м с высокого старта-зачет. Челночный бег 4x10 м.	Контрольный	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью Соблюдать правила т/б
83 (5)			О.Р.У. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м - зачет.	Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью Соблюдать правила т/б
84 (6)			О.Р.У. Прыжок в высоту, метание теннисного мяча. Челночный бег 3x10м – зачет.	Контрольный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега Соблюдать правила т/б
85 (7)			О.Р.У. Прыжок в высоту, метание теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега Соблюдать правила т/б
86 (8)			О.Р.У. Прыжок в высоту, метание теннисного мяча. Бросок набивного мяча 3 кг – зачет.	Контрольный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега Соблюдать правила т/б

					упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	
87 (9)			О.Р.У. Прыжок в высоту. Прыжки через скакалку за 25 сек. Метание теннисного мяча на дальность - зачет	Контрольный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега Соблюдать правила т/б
88 (10)			О.Р.У. Прыжки через скакалку за 30 сек Прыжок в высоту с разбега - зачет	Контрольный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать через скакалку. Соблюдать правила т\б
89 (11)			О.Р.У. Бег до 15 минут. Прыжки через скакалку за 30 сек. – зачет. Подвижные игры.	Контрольный	Бег до 15 минут. Подвижные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут Соблюдать правила т\б
90 (12)			О.Р.У. Бег 500 м – зачет. Совершенствовать технику прыжка в яму с песком.	Контрольный	Бег до 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, прыгать с разбега в яму с песком. Соблюдать правила т\б
91 (13)			О.Р.У. Бег до 10 минут. Совершенствовать технику прыжка с разбега в яму с песком. Бег 1000 м - зачет	Контрольный	Бег до 10 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, прыгать с разбега в яму с песком. Соблюдать правила т\б
92 (14)			О.Р.У. Прыжок с разбега в яму с песком – зачет. Подвижные игры.	Контрольный	Общие развивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут Соблюдать правила т/б
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10Ч)						
93 (1)			ТБ по разделу волейбол. О.Р.У. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра через сетку.	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Соблюдать правила т/б

					упрощенным правилам	
94 (2)			О.Р.У. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра через сетку.	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Соблюдать правила т/б
95 (3)			О.Р.У. Передача мяча сверху, прием мяча снизу через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра через сетку	Совершенствован ие	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Соблюдать правила т/б
96 (4)			О.Р.У. Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра через сетку.	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Соблюдать правила т/б
97 (5)			О.Р.У. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача через сетку - зачет	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Соблюдать правила т/б
98 (6)			О.Р.У. Приемы и передачи мяча. Разучить и совершенствовать технику нападающего удара через сетку. Учебная игра в волейбол.	Совершенствован ие	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 Соблюдать правила т/б
99 (7)			О.Р.У. Нападающий удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол.	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Соблюдать правила т/б

					подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
100 (8)			О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар) Учебная игра в волейбол.	Совершенствован ие	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 Соблюдать правила т/б
101 (9)			О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Учебная игра в волейбол.	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Соблюдать правила т/б
102 (10)			О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Учебная игра в волейбол. Подведение итогов по разделу.	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Соблюдать правила т/б

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физкультура учащимися 7-х классов.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
	план	Факт.				
I ЧЕТВЕРТЬ						
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 Ч)						
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, первая помощь). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийских физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Вводный	Инструктаж-беседа о безопасности на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой Оказание первой медицинской помощи при травмах. Содержание домашнего задания на 1 четверть: Подтягивание (м), отжимание (д), прыжки в длину с места, наклон вперед из положения сидя, прыжки со скакалкой.	Научиться строевой подготовке и технике бега на короткие дистанции. Уметь: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
2			Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20-40м. Бег 20 м с высокого старта -зачет.	Совершенствован ие ЗУН	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Челночный бег 3x10.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
3			Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег по дистанции (50-60м) с высокого старта. Развитие скоростных качеств.	Совершенствован ие ЗУН	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Челночный бег 3x10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью
4			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Бег 30 м с высокого старта - зачёт.	Совершенствован ие ЗУН	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. Челночный бег 3x10.. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м

5			ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	Контрольный	ОРУ, специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью
6			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м с высокого старта - зачёт.	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность
7			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Бег 100 м-зачёт.	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность
8			О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Контрольный	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность
9			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000 м-зачёт.	Комбинированный	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500м.
10			ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия
11			ОРУ. Развитие выносливости. Совершенствование техники метания т/ мяча с разбега. Бег 500 м-зачет	Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
12			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры.	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объёме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут

13			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Метание теннисного мяча - зачет.	Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
14			О.Р.У. Спортивные игры Подтягивание из виса и виса лежа.	Совершенствовани е ЗУН	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 Ч)						
15 (1)			О.Р.У. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Челночный бег 3x10м-зачет.	Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
16 (2)			. О.Р.У. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
17 (3)			О.Р.У. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления. Подтягивание-зачет.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам

					отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	
18 (4)			О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
19 (5)			О.Р.У. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей Прыжок в длину с места -зачет.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
20 (6)			О.Р.У. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку -зачет.	Изучение нового материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам

					прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	
21 (7)			О.Р.У. Учебная игра в баскетбол. Подъем туловища за 30 сек - зачёт.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
22 (8)			О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча 2 кг- зачёт.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
23 (9)			О.Р.У. Тактические и технические действия игрока в игре баскетбол.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
24 (10)			ОРУ Подведение итогов первой четверти Подвижные игры.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам

					сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	
II ЧЕТВЕРТЬ						
ГИМНАСТИКА (24 ч)						
25 (1)			Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы адаптивной ф.к; оздоровительные ходьба и бег.	Вводный	Инструктаж – беседа по технике безопасности. Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха. ОРУ в парах на развитие силы и гибкости	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.
26 (2)			О.Р.У. с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Построение, перестроение, сдача рапорта. Подвижные игры.	Обучающий	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе
27 (3)			Строевые упражнения. О.Р.У. Передвижение в висе. Упражнения на гимнастическом бревне. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Определение "Гибкость".	Обучающий	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе
28 (4)			Строевые упражнения. - ЗАЧЕТ. О.Р.У. Подъём переворот в упор, передвижение в висе. Махом одной ноги, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине.	Контрольный	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе

					качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	
29 (5)			Строевые упражнения. О.Р.У. Передвижение в вися. Подтягивание из виса(м), из виса лёжа (д). Развитие силовых способностей. Определение "Гибкость"-зачет.	Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися
30 (6)			Строевые упражнения. О.Р.У. Подъём переворот в вися (м). Подтягивание из виса лёжа (д). Эстафета с элементами гимнастики.	Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися
31 (7)			Строевые команды: «Полшага», «Полный шаг» О.Р.У. с обручами. Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д) – ЗАЧЕТ	Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися
32 (8)			Строевые команды. О.Р.У. на месте. Определение "Сила" - ЗАЧЁТ. Подвижные игры.	Контрольный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися
33 (9)			О.Р.У Разучить технику опорного прыжка через козла «ноги врозь». Подвижные игры.	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок
34 (10)			О.Р.У. Опорный прыжок через козла «ноги врозь» - ЗАЧЕТ Подвижные игры.	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное	Уметь выполнять опорный прыжок

					значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
35 (11)			О.Р.У. Разучить технику опорного прыжка через козла «пронос ног вместе» Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок
36 (12)			О.Р.У Совершенствовать технику опорного прыжка через козла «ноги врозь» Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок
37 (13)			О.Р.У Совершенствовать технику опорного прыжка через козла «пронос ног вместе» Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок
38 (14)			О.Р.У. Опорный прыжок через козла «пронос ног вместе» - ЗАЧЕТ Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок
39 (15)			О.Р.У Разучить технику кувырка вперёд, назад, кувырка вперёд в стойку на лопатках, кувырка назад в полушпагат.	Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок
40 (16)			О.Р.У. Кувырок вперёд, назад, кувырок вперёд в стойку на лопатки, кувырок назад в полушпагат (д) -зачет	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя, без помощи рук (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
41 (17)			О.Р.У. Повторить и совершенствовать технику стойки на голове (м), гимнастический мост с разворотом в упор присев (д). Лазание по канату.	Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации

42 (18)			О.Р.У. Совершенствовать технику стойки на голове (м), гимнастический мост с разворотом в упор присев (д).	Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
43 (19)			О.Р.У. Стойка на голове (м) – зачет Гимнастический мост с переворотом в упор присев (д) – зачет. Лазание по канату.	Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
44 (20)			О.Р.У Разучить акробатическое соединение из 6 – 7 элементов. Лазание по канату.	Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
45 (21)			О.Р.У. Повторить и совершенствовать акробатическое соединение из 6 – 7 элементов. Лазание по канату – зачет.	Комплексный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма
46 (22)			О.Р.У. Акробатическое соединение из 6 – 7 элементов - зачет	Комплексный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма
47 (23)			О.Р.У С предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Комплексный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма

48 (24)			О.Р.У С предметами. Подвижные игры. Подведение итогов четверти.	Контрольный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма
III ЧЕТВЕРТЬ						
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (23 Ч)						
49 (1)			Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	Вводный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Подготовка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.
50 (2)			Совершенствование техники согласования движения рук и ног в попеременном ходе по дистанции.	Изучение нового материала	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Согласованность рук и ног в попеременном ходе.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
51 (3)			Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом на дистанции 1000м.	Обучающий	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
52 (4)			Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом на дистанции 1500м	Обучающий	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
53 (5)			Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции 1000м попеременным ходом – зачёт.	Контрольный	Согласованное движение рук и ног в попеременном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах изученными способами.

54 (6)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Подъём в гору «ёлочкой» - зачёт.	Контрольный	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах изученными способами.
55 (7)			Совершенствование технику торможения «плугом» в поворот с перемещением массы тела на одну ногу.	Обучающий	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками одновременным одношажным ходом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах изученными способами.
56 (8)			Торможение на лыжах изученными способами – зачёт. Прохождение дистанции 2000м свободным ходом.	Контрольный	Подъём скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в торможение упором (полуплугом). Торможение падением вправо, влево, назад, палками между лыж.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах изученными способами.
57 (9)			Совершенствование техники согласования рук и ног при прохождении дистанции изученными ходами – зачёт.	Контрольный	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками и ногами одновременным, одношажным, попеременным, бесшажным ходом на дистанции. Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойке.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах изученными способами.
58 (10)			Совершенствование техники спуска с горы в средней, высокой и низкой стойке. Поворот на месте махом ноги – зачёт.	Контрольный	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками и ногами одновременным, одношажным, попеременным, бесшажным ходом на дистанции. Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойке.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах изученными способами.
59 (11)			Спуск с горы в средней, высокой и низкой стойке – зачет. Прохождение дистанции 1000м свободным ходом.	Контрольный	Прохождение дистанции изученными ходами. Спуск с горы	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах изученными

					изученными способами.	способами.
60 (12)			Разучить технику конькового хода . Прохождение дистанции 2000 м без учёта времени.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног при разучивании техники конькового хода. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах изученными способами.
61 (13)			Прохождение дистанции 2000м – зачёт. Совершенствовать технику конькового хода.	Контрольный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двушажном коньковом ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах изученными способами.
62 (14)			Совершенствовать технику перехода с хода на ход по дистанции изученными способами.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двушажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах с хода на ход
63 (15)			Совершенствовать технику перехода с попеременного на бесшажный ход. Передвижение на лыжах изученными способами.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двушажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах с хода на ход
64 (16)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Переход с одновременного на двухшажный ход.	Обучающий	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах с хода на ход
65 (17)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Переход с попеременного на бесшажный ход – зачёт.	Контрольный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах с хода на ход

					занятиях.	
66 (18)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Переход с попеременного на коньковый ход.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двушажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 3 км. Самоконтроль на занятиях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах с хода на ход
67 (19)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Подъём в гору коньковым ходом.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двушажном коньковом ходе. Совершенствовать технику подъёма в гору коньковым ходом. Самоконтроль на занятиях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах с хода на ход
68 (20)			Совершенствовать технику передвижения на лыжах изученными способами. Подведение итогов по разделу.	Обучающий	Совершенствовать технику подъёма в гору коньковым ходом. Непрерывное передвижение одновременным двушажным ходом до 3 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах с хода на ход
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 Ч)						
69 (1)			Правила поведения и т/б на уроках по разделу «баскетбол». Учить правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
70 (2)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении. Совершенствовать технику ведения мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.	Обучающий	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
71			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении.	Контрольный	Передвижение игрока. Повороты с	Уметь играть в баскетбол

(3)			Ведение мяча змейкой – зачёт. Учебная игра в баскетбол.		мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	по упрощённым правилам
72 (4)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении. Ведение мяча, два шага бросок мяча из под кольца - зачёт. Учебная игра в баскетбол.	Контрольный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу из под корзины. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
73 (5)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении. Штрафной бросок в кольцо – зачёт. Учебная игра в баскетбол.	Контрольный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу из под кольца. Бросок мяча в кольцо со штрафной линии. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
74 (6)			Инструктаж по ТБ при занятиях по разделу волейбол. Стойки и передвижения игрока. Приём мяча сверху над собой. Учебная игра в волейбол.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам
75 (7)			Нижняя прямая подача мяча через сетку. Учебная игра в волейбол. О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении	Обучающий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам

76 (8)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении Прием мяча снизу двумя руками в парах. Приём мяча с верху над собой – зачёт.	Контрольный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
77 (9)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча через сетку – зачёт.	Контрольный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
78 (10)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении. Учебная игра в волейбол через сетку. Подведение итогов четверти.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам

IV ЧЕТВЕРТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 Ч)

79 (1)			Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Разучить и совершенствовать технику спринтерского бега, эстафетного бега, финиширование.	Комбинированный	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
80 (2)			О.РУ. Беговые упражнения. Старт, стартовый разгон. Эстафетный бег.	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
81 (3)			О.РУ. Беговые упражнения. Бег 20 метров с высокого старта - зачёт. Прыжок в высоту.	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью

82 (4)			О.РУ. Беговые упражнения. Бег 30 метро с высокого старта - зачёт. Прыжок в высоту.	Совершенствовани е ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
83 (5)			О.РУ. Беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега - зачёт.	Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
84 (6)			О.РУ. Беговые упражнения. Челночный бег 3х10 метров - зачёт.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега
85 (7)			О.РУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места - зачёт.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега
86 (8)			О.РУ. Беговые упражнения. Челночный бег 5х10 метров –зачёт .прыжок в высоту, метание малого мяча.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега
87 (9)			О.РУ. Беговые упражнения. Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол. раз)-зачёт.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега
88			О.РУ. Беговые упражнения.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов	Уметь прыгать в высоту с

(10)			Подтягивание из виса (м), виса лёжа (д)-зачёт.	й	способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	разбега, метать мяч на дальность с разбега
89 (11)			О.РУ. Беговые упражнения. Бег 300 метров - зачёт.	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут
90 (12)			О.РУ. Беговые упражнения. Бег 60 метров с высокого старта - зачёт.	Совершенствование ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие. Выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 17 минут
91 (13)			О.РУ. Беговые упражнения. Подвижные игры.	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
92 (14)			О.РУ. Беговые упражнения. Бег 500 метров -зачёт.	Контрольный	Бег 2000м. Развитие выносливости. Эстафеты	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10Ч)						
93 (1)			ТБ по разделу волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча . Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту .-зачёт.	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
94 (2)			О.РУ. Беговые упражнения. Бег 1000 метров - зачёт. Учебная игра в волейбол.	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
95 (3)			О.РУ. Беговые упражнения. Метание мяча 150 гр.- зачёт. Учебная игра в	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам

			волейбол.		парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	
96 (4)			О.РУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега в яму с песком, совершенствовать технику прыжка. Учебная игра в волейбол.	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
97 (5)			О.РУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега в яму с песком - зачёт. Передача мяча. Прием мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
98 (6)			О.РУ. Беговые упражнения. Бег 2000 метров без учёта времени. Приемы и передачи мяча Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	Совершенствован ие	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
99 (7)			О.РУ. Беговые упражнения. Нападающий удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол.	Совершенствован ие	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
100 (8)			О.РУ. Беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Учебная игра в волейбол.	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам

					свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
101 (9)			О.РУ. Беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Учебная игра в волейбол.	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
102 (10)			О.РУ. Беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Учебная игра в волейбол. Подведение итогов по разделу.	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физкультура учащимися 8-х классов.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
	план	Факт.				
I ЧЕТВЕРТЬ						
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 Ч)						
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, первая помощь). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийских физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Вводный	Инструктаж-беседа о безопасности на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой Оказание первой медицинской помощи при травмах. Содержание домашнего задания на 1 четверть: Подтягивание (м), отжимание (д), прыжки в длину с места, наклон вперед из положения сидя, прыжки со скакалкой.	Научиться строевой подготовке и технике бега на короткие дистанции. Уметь: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
2			О.Р.У. Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 20-40 м. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег 20 м -зачёт.	Обучающийся	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Челночный бег 3х10.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 20 м Соблюдать правила т/б
3			О.Р.У. Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 20-40 м. Челночный бег 4х10 м. Правила соревнований по л/а. Бег 30 м-зачет	Контрольный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Челночный бег 3х10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью Соблюдать правила т/б
4			О.Р.У. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт. Финиширование. Челночный бег 3х10 м-зачет.	Обучающий	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. Челночный бег 3х10.. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м Соблюдать правила т/б

5			О.РУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м-зачет. Подвижные игры.	Контрольный	ОРУ, специальные беговые упражнения. Бег на результат 30м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью Соблюдать правила т/б
6			О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по л/а. Бег 500м-зачет	Обучающий	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность Соблюдать правила т/б
7			О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г на дальность. Прыжки через скакалку за 1 мин.	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность Соблюдать правила т/б
8			О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 гр.- зачет	Контрольный	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность
9			О.Р.У. Бег на средние дистанции 1000м Развитие выносливости Прыжки через скакалку за 1 минуту-зачет	Комбинированный	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500м.
10			О.Р.У. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Подвижные игры.	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия
11			О.Р.У. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Бег 1000м-зачет	Совершенствован ие ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
12			О.Р.У. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Подтягивание из виса (м), виса лежа (д).	Совершенствован ие ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объёме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут

13			О.Р.У. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Совершенствовать технику прыжка с места.	Совершенствовани е ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
14			О.Р.У. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий Прыжок в длину с места -зачет	Совершенствовани е ЗУН	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 Ч)						
15 (1)			О.Р.У. Техника безопасности по разделу баскетбол. Основные приёмы игры. О.Р.У. с мячами. Передвижение, повороты, остановки и ведение мяча на месте и в движении	Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
16 (2)			О.Р.У. с мячами. Защитная стойка. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
17 (3)			О.Р.У. с мячами. Бросок набивного мяча с места на дальность-зачёт. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам

					отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	
18 (4)			О.Р.У. с мячами. Остановка в два шага. Остановка прыжком. Ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
19 (5)			О.Р.У. с мячами. Вырывание мяча. Ведение мяча змейкой 3х10 м-зачет Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
20 (6)			О.Р.У. с мячами. Передача одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо с места. Учебная игра в баскетбол.	Изучение нового материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам

					прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	
21 (7)			О.Р.У. с мячами. Передачи и приёмы мяча после передвижения. Штрафной бросок в кольцо 8 из 10 – зачет Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
22 (8)			О.Р.У. с мячами. Ведение мяча с сопротивлением. Тактические действия. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
23 (9)			О.Р.У. с мячами. Ведение мяча, два шага бросок в кольцо-зачёт. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
24 (10)			О.Р.У. Нападение и защита. Учебная игра в баскетбол. Подведение итогов первой четверти.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам

					сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	
II ЧЕТВЕРТЬ						
ГИМНАСТИКА (24 ч)						
25 (1)			Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	Вводный	Инструктаж – беседа по технике безопасности. Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха. ОРУ в парах на развитие силы и гибкости	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.
26 (2)			О.Р.У. с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Построение, перестроение, сдача рапорта. Подвижные игры.	Изучение нового материала	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе
27 (3)			Строевые упражнения. О.Р.У. Передвижение в висе. Упражнения на гимнастическом бревне. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Определение «Гибкость».	Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе
28 (4)			Строевые упражнения. - ЗАЧЕТ. О.Р.У. Подъём переворот в упор, передвижение в висе. Махом одной	Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе

			ноги, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине.		упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	
29 (5)			Строевые упражнения. О.Р.У. Передвижение в висе. Подтягивание из виса(м), из виса лёжа (д). Развитие силовых способностей. Определение «Гибкость» - зачет.	Совершенствован ие ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе
30 (6)			Строевые упражнения. О.Р.У. Подъём переворот в висе (м). Подтягивание из виса лёжа (д). Эстафета с элементами гимнастики.	Совершенствован ие ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе
31 (7)			Строевые команды: «Полшага», «Полный шаг» О.Р.У. с обручами Подвижные игры.	Совершенствован ие ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе

32 (8)			Строевые команды. О.Р.У. на месте. Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д) – ЗАЧЕТ	Контрольный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе
33 (9)			О.Р.У Разучить технику опорного прыжка через козла «ноги врозь». Подвижные игры.	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок
34 (10)			О.Р.У Совершенствовать технику опорного прыжка через козла «ноги врозь» Подвижные игры	Совершенствован ие ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок
35 (11)			О.Р.У. Опорный прыжок через козла «ноги врозь» - ЗАЧЕТ Подвижные игры	Совершенствован ие ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок
36 (12)			О.Р.У. Разучить технику опорного прыжка через козла «пронос ног вместе» Подвижные игры	Совершенствован ие ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок
37 (13)			О.Р.У Совершенствовать технику опорного прыжка через козла «пронос ног вместе» Подвижные игры	Совершенствован ие ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок
38 (14)			О.Р.У. Опорный прыжок через козла «пронос ног вместе» - ЗАЧЕТ Подвижные игры	Совершенствован ие ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-	Уметь выполнять опорный прыжок

					силовых качеств.	
39 (15)			О.Р.У. Опорный прыжок через козла изученными способами Подвижные игры	Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок
40 (16)			О.Р.У Разучить технику кувырка вперёд, назад, кувырка вперёд в стойку на лопатках, кувырка назад в полушпагат.	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
41 (17)			О.Р.У. Повторить и совершенствовать технику: кувырк вперёд, назад, кувырк вперёд в стойку на лопатках, кувырк назад в полушпагат.	Совершенствован ие ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
42 (18)			О.Р.У. Кувырок вперёд, назад, кувырок вперёд в стойку на лопатки, кувырок назад в полушпагат (д) -зачет	Совершенствован ие ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
43 (19)			О.Р.У. Разучить технику стойки на голове (м), гимнастический мост с разворотом в упор присев (д)	Совершенствован ие ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
44 (20)			О.Р.У. Повторить и совершенствовать технику стойки на голове (м), гимнастический мост с разворотом в упор присев (д).	Совершенствован ие ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации

			Лазание по канату.		предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	
45 (21)			О.Р.У. Стойка на голове (м) – зачет Гимнастический мост с переворотом в упор присев (д) – зачет. Лазание по канату.	Комплексный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма
46 (22)			О.Р.У. Повторить и совершенствовать акробатическое соединение из 6 – 7 элементов. Лазание по канату – зачет.	Комплексный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма
47 (23)			О.Р.У. Акробатическое соединение из 6 – 7 элементов - зачет. Подвижные игры.	Комплексный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма
48 (24)			О.Р.У. Учебная игра в волейбол. Подведение итогов четверти.	Контрольный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма
III ЧЕТВЕРТЬ						
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (23 Ч)						
49 (1)			Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны	Вводный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Как правильно вести себя на уроках лыжной	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать

			здоровья.		подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Подготовка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	подготовку формы к уроку.
50 (2)			Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным ходом на дистанции 1000м.	Изучение нового материала	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
51 (3)			Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом на дистанции 1000м.	Совершенствовани е ЗУН	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
52 (4)			О.Р.У. в движении. Броски мяча в корзину со штрафной линии. Учебная игра в баскетбол.	Обучающий	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
53 (5)			Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом на дистанции 1500м.	Обучающий	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
54 (6)			Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции 1000м попеременным ходом – зачёт.	Обучающий	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
55 (7)			Правила поведения и т/б на уроках по разделу «баскетбол». Учить правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Обучающий	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах

					усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	
56 (8)			Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Подъём в гору «ёлочкой» - зачёт.	Обучающий	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
57 (9)			Совершенствование технику торможения «плугом» в поворот с перемещением массы тела на одну ногу.	Обучающий	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
58 (10)			баскетбол. О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении. Совершенствовать технику ведения мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
59 (11)			Торможение на лыжах изученными способами – зачёт. Прохождение дистанции 2000м свободным ходом.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах

					с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	
60 (12)			Совершенствование техники согласования рук и ног при прохождении дистанции изученными ходами – зачёт.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
61 (13)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении. Ведение мяча змейкой – зачёт. Учебная игра в б	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
62 (14)			Совершенствование техники спуска с горы в средней, высокой и низкой стойке. Поворот на месте махом ноги – зачёт.	Комбинированный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
63 (15)			Спуск с горы в средней, высокой и низкой стойке – зачет. Прохождение дистанции 1000м свободным ходом.	Комбинированный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
64 (16)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении. Ведение мяча, два шага бросок мяча из под кольца - зачёт. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
65 (17)			Разучить технику конькового хода . Прохождение дистанции 2000 м без	Комбинированный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном	Уметь выполнять технику способов передвижения

			учёта времени.		ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	на лыжах
66 (18)			Прохождение дистанции 2000м – зачёт. Совершенствовать технику конькового хода.	Контрольный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 3 км. Самоконтроль на занятиях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
67 (19)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении. Штрафной бросок в кольцо – зачёт. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Самоконтроль на занятиях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
68 (20)			Совершенствовать технику перехода с хода на ход по дистанции изученными способами.	Комбинированный	Непрерывное передвижение одновременным двухшажным ходом до 3 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 Ч)						
69 (1)			Инструктаж по ТБ при занятиях по разделу волейбол и баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Приём мяча сверху над собой. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
70 (2)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам

71 (3)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
72 (4)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
73 (5)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам

74 (6)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении. Учебная игра в волейбол через сетку, тактические действия.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
75 (7)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении Прием мяча снизу двумя руками в парах. Приём мяча с верха над собой – зачёт.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
76 (8)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча через сетку – зачёт.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
77 (9)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении. Учебная игра в волейбол.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
78 (10)			О.Р.У. на месте. С.Б.У. в движении. Учебная игра в волейбол через сетку. Подведение итогов четверти.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам

IV ЧЕТВЕРТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 Ч)

79 (1)			Инструктаж и правила т/б на уроках л/а. Разучить технику спринтерского бега.	Комбинированный	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 20 м с максимальной скоростью
80			О.РУ. Беговые упражнения. Старт,	Совершенствован	Высокий старт 20-40 м. Бег по	Уметь пробегать 20 м с

(2)			стартовый разгон. Эстафетный бег.	ие ЗУН	дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	максимальной скоростью
81 (3)			О.РУ. Беговые упражнения. Бег 20 метров с высокого старта - зачёт. Прыжок в высоту.	Совершенствован ие ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью
82 (4)			О.РУ. Беговые упражнения. Бег 30 метро с высокого старта - зачёт. Прыжок в высоту.	Совершенствован ие ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
83 (5)			О.РУ. Беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега - зачёт.	Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
84 (6)			О.РУ. Беговые упражнения. Челночный бег 3х10 метров- зачёт.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега
85 (7)			О.РУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места - зачёт.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега
86 (8)			О.РУ. Беговые упражнения. Челночный бег 5х10 метров - зачёт.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега

					упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	
87 (9)			О.РУ. Беговые упражнения. Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол. раз)-зачёт.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега
88 (10)			О.РУ. Беговые упражнения. Подтягивание из виса (м), виса лёжа (д)-зачёт.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега
89 (11)			О.РУ. Беговые упражнения. Бег 300 метров - зачёт.	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут
90 (12)			О.РУ. Беговые упражнения. Бег 60 метров с высокого старта –зачёт.	Совершенствован ие ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие. Выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 17 минут
91 (13)			О.РУ. Беговые упражнения . Подъём туловища из положения лёжа за 1 (мин).-зачёт. Подвижные игры.	Совершенствован ие ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
92 (14)			О.РУ. Беговые упражнения. Бег 500 метров - зачёт.	Контрольный	Развитие выносливости. Эстафеты	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10Ч)						
93 (1)			О.РУ. Беговые упражнения. Подвижные игры ТБ по разделу волейбол. Прием мяча снизу двумя	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам

			руками.		двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	
94 (2)			О.РУ. Беговые упражнения. Бег 1000 метров - зачёт. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
95 (3)			О.РУ. Беговые упражнения. Совершенствовать технику метания мяча на дальность Передача мяча. Прием мяча. Нижняя прямая подача	Совершенствован ие	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
96 (4)			О.РУ. Беговые упражнения. Кросс 2000 км. без учёта времени. Передача мяча. Прием мяча. Нижняя прямая подача	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
97 (5)			О.РУ. Беговые упражнения. Метание мяча 150 г. - зачёт. Передача мяча. Прием мяча. Нижняя прямая подача	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
98 (6)			О.РУ. Беговые упражнения. Подвижные игры .Приемы и передачи мяча Нападающий удар	Совершенствован ие	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
99			О.РУ. Беговые упражнения. Прыжок в	Совершенствован	Стойки и передвижения игрока.	Уметь: играть в волейбол

(7)			длину с разбега в яму с песком, совершенствовать технику прыжка. Нападающий удар. Тактика свободного нападения	ие	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	по упрощенным правилам
100 (8)			О.РУ. Беговые упражнения. Подвижные игры. Бросок набивного мяча - зачёт. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	Совершенствован ие	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
101 (9)			О.РУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега в яму с песком - зачёт. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
102 (10)			Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Учебная игра в волейбол. Подведение итогов по разделу .	Совершенствован ие	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физкультура учащимися 9-х классов.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62