****

**Пояснительная записка**

**Назначение программы**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе комплексной про­граммы физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2013. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

**Целью рабочей программы:**  по физической культуре является формирование разносторонние физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

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

 **Характеристика особенностей программы**: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

 Материал вариативной части рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями . При выборе материала вари­ативной части распределены на разделы: лыжная подготовка, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и гимнастика. Для повышения активности детей на уроках вари­ативной части применятся игровой и соревновательный методы.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, невозможна реализация программы в полном объёме по разделам: лыжная подготовка, легкая атлетика, в связи с погодными условиями и температурным режимом.

В связи с перечисленными причинами, используя время, на углубленное освоение содержания тем: «Спортивные игры». Раздел «Знание о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе, для обучения используется учебник: **«Физическая культура 5-6-7, 8-9 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г**

Программа определяет обязательную - 75 часов и вариативную части учебного курса - 30 часов, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю **105** часов в год.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок. Текущий учет - является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Балл «5» выставляется в том случае, когда соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.

Балл «4» - когда упражнение выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

Балл «3» - когда упражнение выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.

Балл «2» - когда при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех.

Балл «1» - когда упражнение не выполнено.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают упражнения, (мониторинг) для определения развития уровня физической подготовленности ,и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 4 заданий (Бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), поднимание туловища (девочки), бег 1000метров.

При организации учебного процесса используется следующая система уроков:

***Комбинированный*** выполнение ***урок*** - предполагает работ и заданий разного вида.

***Урок – игра -*** на основе игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки.

***Урок -*** **соревнование** - вырабатываются у учащихся умения и навыки в ранее изученных элементах.

**Контрольный урок** – проверка изученных навыков в каждой четверти.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуры в основной школе 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.

Важнейшим требованием проведения современного 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, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно–правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* закона «Об образовании»
* федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 №889.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5классе- 75ч, в 6классе- 75ч, в 7классе- 75ч, в 8классе- 75ч, в 9классе- 75ч.Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Рабочая программа рассчитана на 105 ч при трехразовых занятиях в неделю

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5-9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных ,и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты *отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

 **В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющие ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:*** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей, в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

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

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного предмета, курса.**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры**. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движения в России(СССР).Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

 **Физическая культура (основное понятие).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоническое физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правило безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирования положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая 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 и физкульт- пауз (подвижных перемен).Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений( 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 приемы. 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).

***Легкая атлетика***. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры***. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

***Прикладно- ориентированная подготовка.*** Прикладно ориентированные упражнения.

***Упражнения с общеразвивающей направленности***. Общефизическая подготовка.

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

***Легкая атлетика***. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка(лыжные гонки).***Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

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

***Футбол***. Развитие быстроты, силы ,выносливости.

**Материально-техническое обеспечение**

 Мяч 150 гр. для метания на дальность-1 штука, мячи малые резиновые для метания в цель 20 штук ,стоики , планка для прыжков в высоту , секундомер, футбольная площадка , волейбольная площадка, баскетбольная площадка, мячи баскетбольные - 5 штук , мячи футбольные- 3 мяча , волейбольные -2мяча , маты гимнастические20 штук, перекладина гимнастическая , гимнастический мостик-2 ,конь гимнастический , козел гимнастический, лыжный инвентарь лыжи, ботинки , палки 27 пар, место для хранения инвентаря , скакалки-27 штук , гантели с изменением веса от5 до 10 кг. – 10 пар , нестандартное оборудование , канат для лазания - 2 , гимнастические скамейки, тренировочные щиты3, аптечка для оказания первой помощи .

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

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

 получат возможность научиться:

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

 научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

**Физическое совершенствование**

 научится:

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

 получит возможность научиться:

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

**Список литературы:**

**Литература для учителя**

* Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
* Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ

 Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

 **Литература для учащихся**

* Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
* Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ

 Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**для учащихся 7 класса (сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материаламатериала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | в ходе уроков |
| 1.2. | Гимнастика с элементамиакробатики | 14 |
| 1.3. | Спортивные игры (баскетбол) | 22 |
| 1.4. | Легкая атлетика | 18 |
| 1.5. | Лыжная подготовка | 21 |
| 2. | **Вариативная часть.**  (Региональный компонент). По выбору учителяПо выбору учителя | **30** |
| 2.1.2.2.2.3.2.4. | Легкая атлетикаСпортивные игры (баскетбол)-(волейбол)ГимнастикаПодвижные игры | 38/1225 |
|  | Итого часов в год: | 105 |

**Годовой план-график распределения учебного материала**

**по физической культуре в 7 классе (3 часа в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **1 четверть – 27часов** |
| Количествочасов | 1-11урок | 12-27 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков |
| Легкая атлетика | 11 | 11 |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 15 |  | 15 |
|  |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков |
| Подвижные игры | 1 в процессе уроков с учётом программного материала |

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **2 четверть – 21 час** |
| Количествочасов | 28-31 | 32-48 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков |
|  |  |  |  |
| Спортивные игры (волейбол) | 4 | 4 |  |
| Гимнастика | 16 |  | 16 |
| Тестирование- ( физическая пдготовленность учащихся, гто,мониторинг физического развития). | в процессе уроков |
| Подвижные игры | 1в процессе уроков с учётом программного материала |

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **3 четверть – 30 часов** |
| Количествочасов | 49-78 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков |
| Лыжная подготовка | 21 | 21 |
| Спортивные игры (волейбол) | 8 | 8 |
|  |  |  |
| Тестирование- ( физическая пдготовленность учащихся, гто,мониторинг физического развития). | в процессе уроков |
| Подвижные игры | 1 в процессе уроков с учётом программного материала |

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **4 четверть – 27часов** |
| Количествочасов | 79-93 урок | 94-105 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков |
| Легкая атлетика | 10 |  | 10 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 15 | 15 |  |
|  |  |  |  |
| Тестирование- ( физическая пдготовленность учащихся, гто,мониторинг физического развития). | в процессе уроков |
| Подвижные игры | 2 в процессе уроков с учётом программного материала |

 Т**ематическое планирование для учащихся 7класса при 3-х разовых занятиях в неделю**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Раздел программы** | **Цели,****задачи урока** | **Основная направленность элементы содержание: формы и виды деятельности, общеразвивающие упражнения, подвижные, спортивные игры, физические упражнения и др.)** | **Характеристика деятельности учащихся****(основные учебные умения и действия)** | **Название игр, игровые упражнения** | **Домашнее задание** | **Примечание** |
| 1 | 02.09.2014 | **Лёгкая атлетика****(11часов)** | Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.Обучение бегу с высокого старта.  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Теоретические знания. Строевые упражнения (повторение).Специальные упражнения в ходьбе и беге.Высокий старт.  | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.**Выявлять** различия в основных способах передвижения человека. **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Подвижных играх разученных в 6классе | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) |  |
| 2  | 03.09.2014 | Легкая атлетика  | Теоретические знания.Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение бега с высокого старта и эстафетный бег  | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. О,Р,У, . Специальные беговые упражнения. Бег с хода 10 – 15 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Подтягивание в висе (м.). в висе лежа (д.) Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки. | **Выявлять** различия в основных способах беговых упражнениях**Осваивать** технику выполнения беговых упражнений.**Уметь**: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров | подвижные игры разученные ранее .  | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
| 3 | 03.09.2014 | Лёгкая атлетика | Урок – соревнование | Бег 30. 60 метровПрыжки в длину с места | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.**Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров |  Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | . |
| 4 | 09.09.2014 | Лёгкая атлетика и  | Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение бегу с низкого старта. Обучение прыжкам в длину с местаРусская лапта | Кроссовый бег до 1 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места.Низкий старт. | **Понимать** информацию из истории физической культуры**Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.**Осваивать** технику бега с низкого старта. **Осваивать** технику бега различными способами. | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 5 | 10.09.2014 | Лёгкая атлетика | Развитие скоростной выносливостиСовершенствование прыжкам в длину с места. | Кроссовый бег до 1 км ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 – до 600 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки со скакалкой. | **Осваиват**ь технику финального усилия в беге на короткие дистанции. **Осваивать** технику прыжков различными способами | Игра: баскетбол всем классом. | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики -по10 наклонов,  |  |
| 6 | 10.09.2014 | Лёгкая атлетика | Урок- соревнование | Прыжки в длину с местаЧелночный бег 6\*10 | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег  | Кто дальше | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  |
| 7 | 16.09.2014 | Лёгкая атлетика и  | Развитие скоростно-силовых качеств.Совершенствование метания мяча. | Кроссовый бег до 1 км б/в .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель  | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений**Уметь**: правильно выполнять основные движения в в метании мяча | Перестрелка | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  |
| 8 |  17.09.2014 | Лёгкая атлетика и  | Совершенствование метания мяча.Совершенствование прыжки в длину  | Кроссовый бег до 1 км Прыжки в длину с разбегаУпражнения для развития силы: поднимание туловища, вис на перекладине. Метание мяча на дальность. | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости **Осваивать** технику прыжков в длину |  Русская лапта | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) |  |
| 9 | 17.09.2014 | Лёгкая атлетика | Урок- соревнование | Бег 1000 метровМетание мяча на дальность | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации**Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) |  |
| 10 | 23.09.2014 | Лёгкая атлетика и  | Совершенствование бегу на короткие дистанции. метания мяча.  | Кроссовый бег до1км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 30 – 60 метров.  | **Осваиват**ь технику финального усилия в беге на короткие дистанции. **Осваивать** технику прыжков различными способами. | ПерестрелкаФутбол | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
| 11 | 24.09.2014 | Лёгкая атлетика и  | Развитие координационных способностей.Совершенствование  | Кроссовый бег до 1 км Варианты челночного бега. Легкоатлетическая полоса препятствий.наклоны на гибкость | **Осваивать** технику бега на средние дистанции **Освоить** упражнения на гибкость**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Проявлять** координацию при выполнении в прыжков,беге.**Уметь:** выполнять распределение сил по дистанции. | Эстафеты с баскетбольными мячами | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12(1) | 24.10.2014 | **Баскетбол****(15часов)** | Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе.Теоретические знания | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами.**Понимать** информацию из истории развития баскетбола | Борьба за мяч | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |
| 13(2) | 30.10.2014 | Баскетбол | Совершенствование ловли и передачи мяча.Закрепление ловли и передачи мяча в игре. | Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).  | **Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану". **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Мяч капитану  | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 14(3) | 01.10.2014 | Баскетбол | Урок - соревнованиеРазвитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Варианты ловли и передачи мяча.Варианты ведения мяча | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.****Общаться** и взаимодействоватьв игровой деятельности | Соревнование с элементами спортивных игр | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики -по10 наклонов,  |  |
| 15(4) | 01.10.2014 | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.Совершенствование ведение мяча изменением направления( по сигналу). | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком), ведение с изменением направления. Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.  | **Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Передал - садись!  **Осваивать** технику ловли и передачи мяча. | Передал - садись!  | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  |
| 16(5) | 07.10.2014 | Баскетбол | Совершенствование ведению мяча с изменением направления и скорости. Овладение техникой одной рукой от плеча после веденияСовершенствование ловли и передачи мяча. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. **Осваивать** технику бросок мяча в движении**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр «Салки с ведением. **Овладение** техникой передачи одной рукой от плеча после ведения. | Салки с ведением. Игра по правилам мини-баскетбола . | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  |
| 17(6) | 8.10.2014 | Баскетбол | Урок - соревнованиеРазвитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Варианты ловли и передачи мяча.Варианты ведения мяча. | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации**Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности. | Мяч капитану Салки с ведениемДальний бросок. | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) |  |
| 18(7) | 8.10.2014 | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.(Бросок мяча в движении). | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости **Осваивать** технику бро ска мяча в движении, броска с поворотом на 180\* | Пустое место, Игра баскетбол5х5. | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) |  |
|  19(8) | 14.10.2014 | Баскетбол | Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.  | **Уметь** выполнять различные варианты ведения мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами.**Сравниват**ь разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Пятнашки в парах с ведением мяча | Вис на перекладине( 2-3 подхода) |  |
| 20(9) | 15.10.2014 | Баскетбол | Урок - игра | Соревнование с элементами спортивных игр | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации**Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности | Баскетбол. | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) |  |
| 21(10) | 15.10.2014 | Баскетбол | Ознакомление с тактикой игры в баскетбол | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3. | **Уметь: выполнять** тактика свободного нападения**Осваивать** технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях | Выбей мяч | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
| 22(11) | 21.10.2014 | Баскетбол | **Контрольный урок** |  *Комбинация упражнений по баскетболу*: Удар мяча в пол, два шага, бросок в кольцо. 2.ведение мяча по прямой, передача в движении в стену, ловля на месте. | **Познавательные:** *общеучебные* **–** контролировать и оценивать процессии результат деятельности**.****Регулятивные :***целеполагание*- формировать и удерживать учебную задачу.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* **–** ставить вопросы , обращаться за помощью;*взаимодействие -*формировать собственное мнение и позицию. | Перестрелка | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |
| 23(12) | 22.10.2014 | Баскетбол | Освоение индивидуальной техники защиты.Освоение тактики игры.Урок - игра | ОРУ. СУ. Вырывание и выбивание мяча.Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | **Излагать** правила и условия проведения игры «Баскетбол». **Принимать** адекватные решения в условиях игровой | Перестрелка | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 24(13) | 22.10.2014 | Баскетбол | Урок - игра | Соревнование с элементами спортивных игр | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации**Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности | Баскетбол. | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) |  |
|  25(14) | 28.10.2014 | Баскетбол | **Контрольный урок** |  *Комбинация упражнений по баскетболу*: Удар мяча в пол, два шага, бросок в кольцо. 2.ведение мяча по прямой, передача в движении в стену, ловля на месте. | **Познавательные:** *общеучебные* **–** контролировать и оценивать процессии результат деятельности**.****Регулятивные :***целеполагание*- формировать и удерживать учебную задачу.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* **–** ставить вопросы , обращаться за помощью;*взаимодействие -*формировать собственное мнение и позицию. | Баскетбол | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |
| 26(15) | 29.10.2014 | Баскетбол | Урок - игра | Соревнование с элементами спортивных игр | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации**Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности | Баскетбол. | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |
| 27(16) |  29.10.2014 | Подвижные игры-эстафеты. | Урок - соревнованиеРазвитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Варианты ловли и передачи мяча в играх.Варианты ведения мяча в эстафетах и подвижных играх. | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации**Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности. **Знать** правила и уметь их применять | Соревнование с элементами спортивных игр | Знать правила и уметь их применять |  |
| 28(1) | 11.11.2014 | **Волейбол****(4часа)** | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми – волейбол. История волейбола.Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами. Теоретические знания | Инструктаж Т/Б. Бег 3 минуты.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Элементы техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.  | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.**Уметь** демонстрировать физические кондиции **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом. | Охотники и утки | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) |  |
| 29(2) | 12.11.2014 | Волейбол | Повторить: стойки и передвижения, повороты, остановки. Ознакомить с передачей мяча сверху двумя руками на месте. | Медленный бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой . | **Осваивать** технику передачи мяча**Осваивать** правила игры в волейбол | Мяч среднему | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
| 30(3) | 12.11.2014 | Волейбол | Совершенствование приема мяча после подачи. |  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой . | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. **Знать и различать** приемы мяча**.** | Перестрелка | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |
| 31(4) | 18.11.2014 | Волейбол | Совершенствование приема мяча после подачи. | Медленный бег 3.5 минуты. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в паре. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.  | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Пионербол  | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 32(1) | 19.11.2014 | Гимнастика**(16час)** | Беседа по технике безопасности на уроках гимнастикиТеоретические основыПовторение акробатических упражнений изученных в 6 классе. |  Инструктаж по гимнастике. Основы знаний о физической культуре. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении Пройденный в предыдущих классах материал.  | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой **Различать** и выполнять строевые команды. **Осваивать** универсальные умения по выполнению акробатических упражнений. **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах и без них. | Перетягивание каната | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) |  |
| 33(2)  | 19.11.2014 | Гимнастика | Совершенствование акробатические упражнения. Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание) | ОРУ с палками, СУ. Акробатика: мальчики - кувырок вперед кувырок вперед в стойку на лопатках. назад, стойка на лопатках Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед в стойку на лопатках. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой.Выполнение команд | **Осваивать** комплексы упражнений для утренней зарядки**Проявлять** качества упражнений на гибкость**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой | Пробегание через большую вращающую скакалку. | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
| 34(3) | 25.11.2014 | Гимнастика | Урок- соревнование Прыжки на скакалке на времяТест: наклоны на гибкость | Прыжки на скакалке на времяТест: наклоны на гибкость | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке**Осваивать** универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость | Соревнование с элементами гимнастики | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |
| 35(4) | 26.11.2014 | Гимнастика | Теоретические основы. Обучение элементам упражнений на параллельных брусьях и на низкой перекладине (мальчики), девочки- висы . Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатических элементов.  | ОРУ. Способы закаливания. Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Лазанию по канатуКомбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Стойка на голове и руках(.м) | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно.**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.**Знать и различать** строевые приемы. | Выталкивание из круга | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 36(5) | 26.11.2014 | Гимнастика | Обучение прыжков через козла ноги врозь(девочки),согнув ноги(мал-ки).Совершенствование упражнений со скакалкой. | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке Прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см)) | **Понимать** информацию об осанке человека.**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах. | Не дай обручу упасть | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики -по10 наклонов,  |  |
| 37(6) | 02 .12.2014 | Гимнастика | Урок- соревнование | Подтягивание в висе  Удержание ног под углом 45 \* на время | **Уметь** выполнять строевые команды, «удержание»» ног под углом 45\***Осваивать** упражнения : подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 \* на время**Знать** основные гимнастические снаряды | Соревнование с элементами гимнастики | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  |
| 38(7) | 03.12.2014 | Гимнастика | Совершенствование элементам упражнений на брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату. Совершенствование упражнений в равновесии. | ОРУ в движении.. Челночный бег с кубиками. . Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Упражнения на брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Лазание по канату. Упражнения на бревне (девочки) | **Проявлять** качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.**Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | Перетягивание каната | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  |
| 39(8) | 03.12.2014 | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла.Совершенствование элементам упражнений на брусьях и на низкой перекладине (мальчики). Ознакомить с акробатической комбинацией.  | ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжокУпражнения на брусьях и на низкой перекладине (мальчики). Упражнения на бревне (девочки). Акробатическая комбинация. | **Проявлять качества координации****Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. **Уметь составлять** гим-е комбинации из ранее изученных элементов  | Эстафеты со скакалками, обручами | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) |  |
| 40(9) | 09.12.2014 | Гимнастика | **Контрольный урок** | *Мальчики*: АкробатикаИ.п. – о.с. 1.Упор присев. 2. Два кувырка вперед. 3.Перекат в стойку на лопатках (держать). 4.Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом. 5.Кувырок назад. 6.О.с.*Девочки:* И.п. – упор присев. 1.Кувырок назад. 2.Перекат назад, стойка на лопатках (держать). 3.Кувырок назад через плечо, полушпагат. 4.Толчком упор присев. 5.Кувырок вперед, прыжок прогнувшись. | **Познавательные:** *общеучебные* **–** контролировать и оценивать процессии результат деятельности**.****Регулятивные :***целеполагание*- формировать и удерживать учебную задачу.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* **–** ставить вопросы , обращаться за помощью;*взаимодействие -*формировать собственное мнение и позицию. | Соревнование с элементами гимнастики | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики -по10 наклонов,  |  |
| 41(10) | 10.12.2014 | Гимнастика | Развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости. Совершенствование лазание по канату, опорный прыжок. | О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий. | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | Придумай сам | Вис на перекладине( 2-3 подхода) |  |
| 42(11) | 10.12.2014 | Гимнастика | Теоретические основы.Строевые упражнения. Элементы ритмической гимнастики. | Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Перестроения из одной колонны по два, по четыре.Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения**Осваивать** универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость | Эстафеты со скакалкой | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) |  |
| 43(12) | 16.12.2014 | Гимнастика | **Контрольный урок** | *Мальчики:* на перекладине (Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Соскок махом назад)*Девочки*: висы.Работа по карточкам. По станциям. | **Познавательные:** *общеучебные* **–** контролировать и оценивать процессии результат деятельности**.****Регулятивные :***целеполагание*- формировать и удерживать учебную задачу.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* **–** ставить вопросы , обращаться за помощью;*взаимодействие -*формировать собственное мнение и позицию. | Соревнование с элементами гимнастики | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
| 44(13) | 17.12.2014 | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла ноги врозь, согнув ноги.Совершенствование элементам упражнений на брусьях и на низкой перекладине (мальчики)ритмическая гимнастика. | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики).Ритмическая гим-ка.Прыжки через скакалку. | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений, работатьпод музыку.**Выявлят**ь и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | Пробегание через большую вращающую скакалку. | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |
| 45(14) | 17.12.2014 | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла.Совершенствование элементам упражнений на брусьях висы (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование упражнений в равновесии. | ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжокУпражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Упражнения на бревне (девочки) | **Проявлят**ь качества силы, координации и ловкости**Осваивать** технику прыжка через козла | Салки простые | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 46(15) | 23.12.2013 | Гимнастика | **Контрольный урок** | *Мальчики:* Упражнения на параллельных брусьях1.Из упора сед ноги врозь. 2.Сгибая правую, поворот направо, руки в стороны (держать). 3.Хватом правой снизу, перемахом левой соскок с поворотом направо.*Девочки:* Бревно (Встать на конец бревна с дополнительной опорой. И.п. – о.с., руки в стороны. 1.5 шагов с правой. 2. Приставляя левую ногу сзади, поворот на левой ноге кругом, руки вверх - в стороны. 3.Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. 4.Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. 5.Соскок прогнувшись вправо (влево), руки вверх.) | **Познавательные:** *общеучебные* **–** контролировать и оценивать процессии результат деятельности**.****Регулятивные :***целеполагание*- формировать и удерживать учебную задачу.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* **–** ставить вопросы , обращаться за помощью;*взаимодействие -*формировать собственное мнение и позицию. | Соревнование с элементами гимнастики | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики -по10 наклонов,  |  |
| 47(16) | 24.12.2014 | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла ноги врозьСовершенствование акробатических элементов | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла Акробатика: (М:кувырок вперед в стойку на лопатках;. Д. кувырок назад в полушпагат) проверить опорный прыжок.Упражнения в равновесии.  | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности; **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Тяни в круг | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  |
|  48(17) | 24.12.2014 | **Подвижные игры** | Развитие сило­вых скоростных качеств, быстроты, ловкости.  | О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Гимнастическая полоса препятствий. | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств | Бой петухов.Эстафеты с элементами акробатики | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  |
| 49(1) | 13.01.2015 | **Волейбол****(8часов)** | Беседа по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке и спортивных игр.Теоретические основы.Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами. | Инструктаж Т/Б. Бег 3 минуты.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Элементы техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.  | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.**Уметь** демонстрировать физические кондиции | Охотники и утки | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) |  |
| 50(1) | 14.01.2015 | Лыжная подготовка   | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом .Прохождение дистанции изученными лыжными ходами. | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.История лыжного спорта. Прохождение отрезков на скорость-эстафеты.  |  **Осваиват***ь* технику безопасности при занятиях лыжным спортом**.** **Знать** о значение занятий лыжным спортом. для поддержания работоспособности. **Уметь** подбирать экипировку лыжника к занятиям спорта, прогулкам. . |  Эстафеты | Подготовить форму и лыжный инвентарь |  |
| 51(2) | 14.01.2015 | Лыжная подготовка   | Закрепление техники попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода и бесшажного хода. ознакомить с техникой одновременного одношажного хода . Закрепление техники поворота переступания в движении. Развитие общей выносливости.  | Закрепление техники попеременного двухшажного хода, Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Закрепление техники поворота переступания в движении. Прохождение дистанции 2км.   |  **Уметь** выполнять технику поворота переступания в движении.  **Уметь подбирать** лыжные ходы во время прохождения дистанциии как на уроках, занятиях спортом, прогулках. **Осваивать** технику одновременного одношажного хода. . |   |  прохождения дистанциии до 5км , катание с гор. |  |
| 52 (2) | 20.01.2015 | Волейбол | Совершенствование: стойки и передвижения, . Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. | Медленный бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, , бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей Передачи мяча над собой . | **Осваивать** технику передачи мяча**Знать** правила игры в волейбол. | Мяч среднему | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
|  53(3)  | 21.01.2015 | Лыжная подготовка   |  Повторить технику подъема способом «елочка». Ознакомить с техникой преодоления бугров и впадин. Закрепить торможение «упором». Развитие общей выносливости.  |  Прохождение дистанции изученными ходами .Одновременным двухшажным ходом. Техника подъемов и спусков. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции3км. | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности **Осваивать** изученнуютехнику лыжных ходов и **уметь применять**.  |   |  прохождения дистанциии до 5км , катание с гор. |  53(3)  |
| 54(4) | 21.01.2015 | Лыжная подготовка   |  Обучения одновременному двухшажному ходу». Ознакомить с техникой преодоления бугров и впадин . | Дальнейшее обучение одновременному двухшажному ходу, технике подъема способом «елочка», технике торможение «упором», технике преодоления бугров и впадин. Развитие специальной и общей выносливости. . | **Уметь** выполнять технику изученных ходов.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время прохождения по дистанции.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники , спусков , подъемов. |   |  Участие в соревнованиях, прогулки с родителями. | 54(4) |
| 55(3) |  27.01.2015 | Волейбол | Совершенствование: стойки и передвижения, . Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте Подача мяча. Совершенствование приема мяча после подачи. | Медленный бег 3.5 минуты. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в паре. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.  | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.**Уметь** выполнять подачу. | Пионербол  | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 56(5) | 28.01.2015 | Лыжная подготовка   | Повторить технику одновременного двухшажного хода. . Продолжить работу над техникой преодоления бугров и впадин .  |  Прохождение дистанции 3км изученными ходами. . Работа на отрезках: 1)одновременный двухшажный ход . 2) одновременный бесшажный ход . 3) бесшажный ход. Работа над техникой преодоления бугров и впадин .подъема способом «елочкой». торможение «упором». Развитие общей выносливости | **Уметь** выполнять технику изученных ходов.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время прохождения дистанции, спусков , подъемов.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники при прохождении дистанции, спусков , подъемов. | Эстафеты | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики -по10 наклонов,  |  |
| 57(6) | 28.01.2015 | Лыжная подготовка   | Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом. . Закрепление техники торможение «упором». Развитие специальной и общей выносливости. |  передвижение попеременным двухшажным ходом. одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3км изученными лыжными ходами.Игры- эстафеты на лыжах. | **Соблюдать** дистанцию вовремя передвижения по дистанции , при спусках с горы и подъемах. **Уметь** выполнять технику изученных ходов. | «Кто быстрее?»«Пройди ворота»-игры |  прохождения дистанциии до 5км , катание с гор. |  |
|  58(4)  | 03.02 .2015 | Волейбол | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.Подача прямая нижняя. | Медленный бег 3.5 минуты.Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой . То же через сетку.. | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Передал – садись! | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики -по10 наклонов,  |  |
| 59(7) | 04.02.2015 | Лыжная подготовка  | Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом,. техники одновременного бесшажного хода. Обучение техники поворота на месте махом. Закрепление техники подъема способом «елочка». Развитие общей выносливости. |  Продолжить работу над техникой лыжных ходов : передвижения попеременным двухшажным ходом,. Одновременным бесшажным ходом. техника поворота махом. Подъем способом «елочка». Развитие общей выносливости. Прохождение отрезков. Дистанция 3км | **Соблюдать** дистанцию вовремя передвижения по дистанции , при спусках с горы и подъемах. **Уметь** выполнять технику изученных ходов. **Усвоить** технику поворота махом. | Игры – «Кто дальше.» |  прохождения дистанциии до 5км , катание с гор. |  |
| 60(8) | 04.02.2015 | Лыжная подготовка  | Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Дальнейшее обучение техники поворота «упором». Развитие специальной и общей выносливости. |  Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода. Дальнейшее обучение техники поворота «упором». Развитие специальной и общей выносливости .Разминка. Повторное прохождение контрольных отрезков. | **Соблюдать** дистанцию вовремя передвижения по дистанции , при спусках с горы и подъемах. **Уметь** выполнять технику изученных ходов. **Усвоить** технику поворота махом. | Игры на лыжах:«слалом», «подбери флажок» | Поворот махом. |  |
| 61(5) | 10.02.2015 | Волейбол | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. | Медленный бег 4 минут. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча ; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи с ближней линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.**Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, в процессе подвижных игр.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Пустое место Волейбол | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) |   |
| 62(9) | 11.02.2015 | Лыжная подготовка   | Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Закрепление подъем скользящим шагом, технику торможение «упором». Развитие специальной и общей выносливости. |  техника передвижения попеременным двухшажным ходом. техника одновременного двухшажного хода. техника торможения«упором». Развитие специальной и общей выносливости. Дистанция 3км, спуски и подъем скользящим шагом | **Соблюдать** дистанцию вовремя передвижения по дистанции , при спусках с горы и подъемах. **Уметь** выполнять технику изученных ходов. **Усвоить** технику подъема скользящим шагом . |  эстафеты |   |  |
| 63(10) | 11.02.2015 | Лыжная подготовка   | Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Закрепление техники торможение «упором». Развитие специальной и общей выносливости. |  передвижение попеременным двухшажным ходом. Одновременным двухшажного ходом, техника торможения «упором». Развитие специальной и общей выносливости. | подъем скользящим шагом | Кто быстрее |  |  |
|  64(6) | 17.02.2015 | Волейбол | Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.Совершенствование ранее изученных элементов: стойки и передвижения , передачи и прием мяча. Подача мяча | Медленный бег 3 минуты. О.Р.У. Бег с изменением направления. Упражнения с набивными мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, , бегом, скачком, прыжком) Подача мяча Игра | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. **Уметь** выполнять передачи мяча**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Борьба за мяч Волейбол | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  |
| 65(11) | 18.02.2015 | Лыжная подготовка   | Техника безопасности на уро-ках лыжной подготовки. Совершенствование и учёт лыжных ходов.  | Техника безопасности на уро-ках лыжной подготовки. Работа над техникой лыжных ходов и учёт лыжных ходов.  |  **Усвоить** технику поворота упором, махом. **Знать** технику безопасности при занятиях лыжным спортом**.** **Уметь** выполнять технику изученных ходов | Спуск в низкой стойке |  |  |
| 66(12) | 18.02.2015 | Лыжная подготовка   |  Разучить коньковый ход, закрепление и совершенст-вование подъёмов спусков и торможений.Дистанция 3 км. |  Коньковый ход, подъём, спуски и торможение. Прохождение дистанции 3 км. |  **Соблюдать** дистанцию вовремя передвижения по дистанции , при спусках с горы и подъемах. **Уметь** усваивать технику изученных лыж-ых ходов. |   |   |  |
| 67(7) | 24.02.2015 | Волейбол | **Контрольный урок** | *Комбинации упражнений из ранее изученных элементов волейбола.* Передача волейбольного мяча сверху двумя. (без сетки). | **Познавательные:** *общеучебные* **–** контролировать и оценивать процессии результат деятельности**.****Регулятивные :***целеполагание*- формировать и удерживать учебную задачу.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* **–** ставить вопросы , обращаться за помощью;*взаимодействие -*формировать собственное мнение и позицию | Волейбол на укороченной площадке | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |   |
| 68(13) | 25.02.2015 | Лыжная подготовка   | Совершенствование и учёт лыжных ходов. Совершен-ствование и учёт выполнения подъёмов и спусков. Совершенствование торможений и поворотов.Дистанция 4 км.  | Продолжить работу по изучению (свободного)конькового хода, Дистанция 4км, выполнения подъёмов и спусков.  | **Уметь** выполнять технику изученных ходов.Раскрывать понятие техники выполне лыжных ходов и правила соревнований. | Работа с палками и без них | Прохождение дист-и 5км, спуски с гор, подъемы. |  |
| 69(14) | 25.02.2015 | Лыжная подготовка   | Разучить коньковый ход, закрепление и | Работа на учебном кругу..Проверить технику изученных ходов. | **Моделировать** выполнение техники лыжных ходов в зависимости от изменения (рельефа)условий и двигательных задач.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время урока |  зачет | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
| 70(8) | 03.03.2015 | Волейбол | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | О.Р.У. Игра. | **Проявлять** качества силы,быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений..**Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного задания | Эстафеты. | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 71(15) | 04.03.2015 | Лыжная подготовка   | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом .Прохождение дистанции изученными лыжными ходами. | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.История лыжного спорта. |  **Осваиват***ь* технику безопасности при занятиях лыжным спортом**.** **Знать** о значение занятий лыжным спортом. для поддержания работоспособности. **Уметь** подбирать экипировку лыжника к занятиям спорта, прогулкам. . |  Эстафеты | Подготовить форму и лыжный инвентарь |  |
| 72(16) | 04.03.2015 | Лыжная подготовка | Совершенствование спусков, поворотов и торможений. Учёт подъёма скользящим шагом. Учёт в лыжных гонках на 1 км.  |  Спуски, повороты и торможение. Учёт подъёма скользящим шагом. Учёт в лыжных гонках на 3 км.  | **Уметь** выполнять технику изученных ходов **Контролировать** распределение сил по дистанции. |   |  Работа над выносливостью, дистанция 5км |  |
| 73(1) | 10.03.2015 | **Подвижные игры** | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | О.Р.У. Игра. | **Проявлять** качества силы,быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений..**Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного задания | Эстафеты.Игры. |  прохождения дистанциии до 5км , катание с гор. |  |
| 74(17) | 11.03.2015 | Лыжная подготовка   | Передвижение до 4 км с при-менением разученных лыж-ных ходов.Учёт в лыжных гонках на 2 км. Игры и эстафеты на лыжах. |  Передвижение по дистанции до 4 км с применением разученных лыж-ных ходов. Контрольный учёт в лыжных гонках на 2 км. Игры и эстафеты на лыжах. | **Уметь** выполнять технику изученных ходов **Контролировать** распределение сил по дистанции. |  Этафеты на лыжах |  прохождения дистанциии до 5км , катание с гор. |  |
| 75(18) |  11.03.2015 | Лыжная подготовка   | Зачёт по разделу «Лыжный спорт». Игры и эстафеты  | Зачёт по разделу «Лыжный спорт». Игры и эстафеты  | **Взаимодействовать** в парахи группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр на воздухе. |  Спуск в низкой стойке,пройти ворота, слалом. |  Подготовка к зачету, дистанция 3км |  |
| 76(19) |  17.03.2015 | **Теоретический урок** | Ознакомление учащихся с правилами соревнований по лыжным гонкам. Понятие контрольных нормативов , тестов.  |  Правилами соревнований по лыжным гонкам. Осуществление контроля за физической нагрузкой во время занятий. Понятие контрольных нормативов , тестов. .  | **Проявлять** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол**Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физическихих качеств**Осваивать** двигательные действия в эстафетах |   | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики -по10 наклонов,  |  |
| 77(20) | 18.03.2015 | Лыжная подготовка   | Оценка техники передвижения одновременным двухшажным ходом, Оценка техники выполнения учащимися торможение «упором». Развитие общей выносливости.  | Оценка техники передвижения одновременным двухшажным ходом. . Оценка техники выполнения учащимися торможение «упором». Развитие общей выносливости.  | **Моделировать** технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.**Осваивать** универсальные **умения управлять** эмоциями во время урока, двигаясь по дистанции и после. |   |   |  |
| 78(21) | 18.03.2015 | Лыжная подготовка   |  Оценка техники передвижения попеременным двухшажным ходом. техники одновременного бесшажного хода. техники поворота «упором». Оценка техники выполнения учащимися подъема «елочкой». |  Оценка техники передвижения попеременным двухшажным ходом, Оценка техники одновременного бесшажного хода., техника поворота «упором». Оценка техники выполнения учащимися подъема «елочкой». | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовленности.**Умение** сосредотачивать внимание и знание на соревнованиях по лыжным гонкам.**Уметь** описывать технику изучаемых лыжных ходов, самостоятельно выявлять и устранить типичные ошибки. |  Дистанция 3км, рабочий круг. |  Реферат о выдающихся лыжниках. |  |
| 79(1)  | 01.04.2015 | **Баскетбол****(15часов)** | Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе.Теоретические знания | Инструктаж т\ б по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | **Взаимодействовать** в парахи группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Передал – садись | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) |  |
| 80(2) | 01.04.2015 | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.Совершенствование ведение мяча. | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.  | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.**Проявлять** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.**Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств. | Мяч среднему | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
| 81(3) | 07.04.2015 | Баскетбол | Урок- соревнованиеРазвитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Варианты ловли и передачи мяча.Варианты ведения мяча | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, **Соблюдать** правила безопасности при выполнении эстафет  | Эстафеты с баскетбольными мячами | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |
| 82(4) | 8.04.2015 | Баскетбол | Совершенствование ведению мяча.Совершенствование ловли и передачи мяча. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).Ведение с изменением направления и скорости. | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.  | Перестрелка  | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 83(5) | 8.04.2015 | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.Совершенствование ведение мяча. | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.  | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Развивать** способности к дифференцированию параметров движений. | Эстафеты с мячом | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики -по10 наклонов,  |  |
| 84(6) | 14.04.2015 | Баскетбол | Урок - соревнованиеРазвитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Варианты ловли и передачи мяча.Варианты ведения мяча | **Осваивать** различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру.**Описывать** технику выполнения выполненных комбинаций с мячом | Баскетбол | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  |
| 85(7) | 15.04.2015 | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.(Бросок мяча в движении).Освоение индивидуальной техникой защиты. | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния, у щита . Вырывание и выбывание мяча, перехват мяча. | **Осваиват***ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр **Уметь** осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.**Моделировать** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. | Гонка мячей по кругу | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  |  | Вис на перекладине( 2-3 подхода) |
| 86(8) | 15.04.2015 | Баскетбол | Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.Правила игры . | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.  | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Прием - передача и перевод мяча на сторону соперника. | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) |  |
| 87(9) | 21.04.2015 | Баскетбол | Урок - игра | Соревнование с элементами спортивных игр. | Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Баскетбол | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) |  |
| 88(10) | 22.04.2015 | Баскетбол | Ознакомление с тактикой игры в баскетбол. Развитие координационных способностей | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Эстафеты с мячами. | Вис на перекладине( 2-3 подхода) |  |
| 89(11) | 22.04.2015 | Баскетбол | Ознакомление с зонной системой защиты.Освоение тактики игры. |  ОРУ с мячом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Нападение быстрым прорывом(1:0) | **Понимать** информацию о правилах игры в баскетбол **Проявлять** качества координации, ловкости**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении игры | Баскетбол | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) |  |
| 90(12) | 28.04.2015 | Баскетбол | Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх | Урок- игра | **Осваиват**ь технику игры в баскетбол**Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол** | Баскетбол | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
| 91(13) | 29.05.2015 | Баскетбол | Повторить зонную систему защиты.Освоение тактики игры. |  ОРУ с мячом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Нападение быстрым прорывом(1:0) | **Понимать** информацию о правилах игры в баскетбол **Проявлять** качества координации, ловкости**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении игры | Баскетбол | Броски и передачи, жонглирование мяча. |  |
| 92(14) | 29.05.2015 | Баскетбол | Овладение игрой и комплесное развитие психомоторных способностей  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Баскетбол | Реферат- сообщение -почему нравится играть в баскетбол |  |
| 93(15) | 05.05.2015 | Баскетбол | Урок - соревнованиеРазвитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Варианты ловли и передачи мяча.Варианты ведения мяча | **Осваивать** различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру.**Описывать** технику выполнения выполненных комбинаций с мячом | Баскетбол | Лучшие игроки –баскетболисты в СССР и России. |  |
| 94(1) |  | **Подвижные игры** | Урок- соревнование,тестирование | Подвижные игры по выбору детей. | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Проявлять** качества координации, ловкости |  | Подобрать игры и уметь организовать игру с классом. |  |
| 95(1) | 05.05.2015 | **Лёгкая атлетика****(10часов)** | Инструктаж по охране труда. | Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности по л/а. Основы знаний о физической культуре. | **Проявлять** качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.**Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | Русская лапта | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |  |  |
| 96(2) | 06.05.2015 | Лёгкая атлетика | Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в высоту с разбега «перешагиванием» | Кроссовый бег до 1 км б/в О,Р,У, . Специальные беговые упражнения. Бег с хода 10 – 15 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).  | **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения**Осваивать** технику прыжков в длину | Русская лапта | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 97(3) | 06.05.2015 | *Легкая атлетика*  | Урок- соревнование | Тестирование: бег 30 метров, Подтягивание в висе (м.). в висе лежа (д.) | **Проявлять** лидерские качества в соревнованиях по бегу**Осваиват**ь технику подтягивания на перекладине в висе | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики -по10 наклонов,  |  |
| 98(4) | 12.05.2015 | Лёгкая атлетика | Повторение бега с низкого старта .Совершенствование прыжков в высоту. Развитие физических качеств в подвижной игре лапта | Кроссовый бег до 1 км б/в ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 30 метров. Бег со старта 60 метров. Прыжки в высоту с 5 – шагов разбега. | **Проявлять** качества силы в метании мяча на дальность**Проявлять** качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега | Русская лапта | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  |
| 99(5) | 13.05.2015 | Лёгкая атлетика | Развитие скоростной выносливостиФинальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег | Кроссовый бег до 1 км б/в Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину (приземление) | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Русская лапта | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  |
| 100(6) | 13.05.2015 | Лёгкая атлетика | Урок- соревнование | Бег 1000м Прыжки в длину с места | **Проявлять** лидерские качества в соревнованиях по бегу**Осваиват**ь технику прыжков в длину с места | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) |  |
| 101(7) | 19.05.2015 | Лёгкая атлетика | Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в высоту с разбега  | Кроссовый бег до 1 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.  | **Понимать** информацию о личной гигиене человека **Проявлять** качества координации, ловкости**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении прыжков в длину | Русская лапта | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) |  |
| 102(8) | 20.05.2015 | Лёгкая атлетика | Развитие скоростно-силовых качеств.Совершенствование метания мяча. |  б/в .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель Прыжки в длину с места.Челночный бег 3\*10 | **Проявлять** качества выносливости при выполнении бега на короткие дистанции**Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. **Проявлять** лидерские качества в соревнованиях по челночному бегу | Русская лапта | Вис на перекладине( 2-3 подхода) |  |
| 103(9) | 20.05.2015 | Лёгкая атлетика | **Контрольный урок** | Бег 60 метровМетания мяча на дальность. | **Познавательные:** *общеучебные* **–** контролировать и оценивать процессии результат деятельности**.****Регулятивные :***целеполагание*- формировать и удерживать учебную задачу.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* **–** ставить вопросы , обращаться за помощью;*взаимодействие -*формировать собственное мнение и позицию | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) |  |
| 104(10  |   | Лёгкая атлетика | Совершенствование метания мяча.Совершенствование прыжки в высоту с разбега | Кроссовый бег до 1 км б/в Прыжки в высоту на результат с разбегаУпражнения для развития силы: поднимание туловища, вис на перекладине. Метание мяча на дальность. | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию **Осваивать** технику бега на средние дистанции**Знать** основные правила при выполнений прыжков в длину с места | футбол | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
| 105(2) |   |  Подвижные игры | **Контрольный урок** |   | **Познавательные:** *общеучебные* **–** контролировать и оценивать процессии результат деятельности**.****Регулятивные :***целеполагание*- формировать и удерживать учебную задачу.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* **–** ставить вопросы , обращаться за помощью;*взаимодействие -*формировать собственное мнение и позицию | Игры по выбору учащихся. | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |
|   |   |   |   |   |  |   | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 103 | 26.05.2014 | Лёгкая атлетика | Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбегаОсвоение техники броска и ловли мяча в игре «лапта» | Кроссовый бег до 2 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении подвижных игр**Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения**Уметь** распределять силы на всю дистанцию  | Русская лапта | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики -по10 наклонов,  |  |
| 104 | 27.05.2014 | Лёгкая атлетика | Развитие координационных способностей | Варианты челночного бега.Легкоатлетическая полоса препятствий. | **Осваивать** технику выполнения в челночном беге.**Проявлять** качества координации при выполнении полосы препятствий | Русская лапта | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  |
| 105 | 27.05.2014 | Лёгкая атлетика | Урок - соревнование. | Игры по выбору учащихся | **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | Игры по выбору учащихся. | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов**

105 часов, в неделю 3 часа.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Дата прведения** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** |
|
| 1. | I четверть***Легкая атлетика***  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. |   | Вводный | Инструктаж по охране труда. Низкий старт 30-40метров.Стартовый разгон.Бег по дистанции (70-80м).Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструкция по ТБ..Развитие скоростных качеств. | Знать требования инструкций по ТБ на уроках л/а.Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью. |  |
| 2 - 3 |  |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  | Совершенствование ЗУН. |  Низкий старт 30-40метров.Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ.Спецыальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правило использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью. | Текущий |
| 4 - 5 |  | Низкий старт Финальное усилие. Эстафетный бег |  | Совершенствование ЗУН. | . Низкий старт 30-40метров.Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег ,передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения Челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств.  | Уметь демонстрировать технику низкого старта, Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правило соревнований |   Текущий |
| 6 - 7 |  |  |  | учетный | Низкий старт 30-40метров.Бег по дистанции (70-80м). Финиширования. Эстафетный бег(круговая эстафета). ОРУ. .Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60м.  |  Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью.  | Мальчики: «5»-9.3; «4»-9.6; «3»-9.8.Девочки:»5»-9.5, «4»-9.8; «3»-10.0. |
| 8 | ***Прыжок в длину с места, метание малого мяча.*** | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Комбинированный | Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Правило использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.  | Уметь прыгать в длину, метать на дальность мяч. | Прыжок в длину:205-190-175(м); 175-165-155(д). |
| 9. |  | Развитие скоростной выносливости |  | Комбинированный | Прыжок в длину. Метание мяча(150г) на дальность с5,6 шагов.. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Правило соревнований. | Уметь прыгать в длину, метать на дальность мяч. |  Текущий |
| 10 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Учетный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. Правило соревнований.  | Уметь прыгать в длину, | Мальчики:195,185,170; Девочки:170,160,150. |
| 11 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 6\*10м – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие | 6\*10м:16.2-17.2-18.2(М).17.7-18.9-20.1(Д). |
| Бег на средние дистанции |
| Комбинированный | Бег 1000 метров- на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правило соревнований. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 1000м | 4:10-4:11-5:00(М)4:50-4:51-5:00(Д). |
| 12 | II четверть***Спортивные игры.*** | Баскетбол. |  | Изучение нового материала. | Инструктаж по технике безопасности спортивные игры. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди с места. Личная защита. Учебная игра .Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | текущий |
| 13-16 |  |  |  | Комбинированный. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди с места. Личная защита. Учебная игра .Развитие координационных способностей.  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.  | текущий |
| 17 |  |  |  | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 18 |  |  |  | Комбинированный. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |  Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 19-21 |  | . |  | Комбинированный.  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 22 |  |  |  | Комбинированный.   | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 23 |  |  |  | Комбинированный.  |  Сочетание приемов передвижений и остановок игрок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении оной рукой от плеча с сопротивлением..Штрафной бросок .Игровое задание2\*2,3\*3.Учебная игра Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 24-25 |  |  |  | Комбинированный.   |  Сочетание приемов передвижений и остановок игрок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении оной рукой от плеча с сопротивлением..Штрафной бросок .Игровое задание2\*2,3\*3.Учебная игра Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 26 |  |  |  | Комбинированный.  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении оной рукой от плеча с сопротивлением..Сочетание приемов: ведения,передача,бросок.Штрафной бросок .Нападения быстрым прорывом 2\*1,3\*1.Учебная игра Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 27 |  |  |  | Комбинированный.   | Сочетание приемов передвижений и остановок игрок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении оной рукой от плеча с сопротивлением..Сочетание приемов: ведения,передача,бросок.Штрафной бросок .Нападения быстрым прорывом 2\*1,3\*1.Учебная игра Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.  | Оценка техники штрафного броска. |
| 28 | II четверть***Гимнастика с элементами акробатики***  | Висы. Строевые упражнения. |  | Изучение нового материала  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике и акробатике. Правило страховки во время выполнения упражнений. Выполнения команд «Прямо!»,поворотов направо,налево в движении. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие силовых способностей. | Знать правило ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине,висы. | текущий |
| 29 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Выполнения команд «Прямо!»,поворотов направо,налево в движении. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие силовых способностей. | . Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине,висы. | текущий |
| 30 |  |  |  | Совершенствование ЗУН  | Выполнения команд «Прямо!»,поворотов направо,налево в движении. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, висы.  | текущий |
| 31 |  |  |  |  учетный | Выполнение Подъема переворота на технику. Подтягивание в висе. Выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | Уметь выполнять строевые упражнения, Комбинацию на перекладине. | ОценкаМ.:9-7-5р.;Д.;17-15-8р. |
| 32 |  | Опорный прыжок.(гимнастический козел в ширину, высота 100-105 см) |  | Изучение нового материала  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90\*.ОРУ в движении. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок. | текущий |
| 33-34 |  |  |  | Совершенствование ЗУН  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90\*.ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок  | Текущий |
| 35 |  |  |  |  Учетный  | Выполнения опорного прыжка способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90\*.ОРУс мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок | Оценка техники опорного прыжка |
| 36 |  | Акробатика |  | Изучение нового материала  | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении.. Лазание по канату в два приема Развитие силовых способностей.  | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |
| 37 |  |  |  | Комплексный |  Кувырок назад и вперед , длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два три приема Развитие силовых способностей.  | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.  |  |
| 38 |  |  |  | Комплексный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь».Длинный кувырок ,стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |
| 39 |  |  |  | Учетный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок , стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два и три приема Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Оценка техники выполнения акробатических элементов. |
| 40 |  | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. |  | Изучение нового материала  | Передвижения (ходъбой ,бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  |
| 41 |  |  |  | Учетный  | Преодоления препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия | Оценка техники выполн. прикладных упражнений |
| 42-43 | ***Спортивные игры.***III четвертьВолейбол. | ***Волейбол***  |  | Вводный урок | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, впред. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |  Дозировка индивидуальная | текущий |
| 44 |  |  |  | Освоение нового материала  |  Стойка передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах .Нижняя прямая подача . Игра по упрощенным правилам.  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 45-46 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Стойка передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах .Нижняя прямая подача . Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий  |
| 47 |  |  |  | Комплексный. | Стойка передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку .Нижняя прямая подача ,прием подачи . Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 48 |  |  |  | Совершенствование ЗУН  | Стойка передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку .Нижняя прямая подача ,прием подачи . Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.  | текущий  |
| 49 |   |  |  | Комплексный. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи . Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы  | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. |
| 50 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи . Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы  | Текущий |
| 51 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи . Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Текущий |
| 52-53 |  |  |  | Комбинированный.  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача , прием подачи . Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи. |
| 54-56 |  | . |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача , прием подачи . Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Текущий |
| 57 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача , прием подачи . Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. |  |
| 58-59 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | Лыжная подготовка |  | Вводный урок | Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке. Оказание первой медицинской помощи при травмах . Требование по лыжной подготовке, учебные нормативы .Закрепление способов передвижения освоенных в 6 классе. Развитие общей выносливости. |  |  |
| 60-61 |  |  | Совершенствование ЗУН  | Закрепление техники попеременного двухшажного хода, Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Закрепление техники поворота переступания в движении. Развитие общей выносливости.  |  |  |
| 62-63 |  |  | Изучение нового материала   | Обучения одновркменному двухшажному ходу. Обучения технике подъема способом «елочка». Обучения технике торможение «упором». Развитие общей выносливости.  |  |  |
| 64-65 |  |  | Совершенствование ЗУН  | Дальнейшее обучение одновркменному двухшажному ходу. Дальнейшее обучения технике подъема способом «елочка». Дальнейшее обучения технике торможение «упором». Развитие специальной и общей выносливости. |  |  |
| 66-67 |  |  | Комплексный | Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Закрепление техники подъема способом «елочкой». Закрепление техники торможение «упором». Развитие общей выносливости.  |  |  |
| 68-69 |  |  | Комплексный | Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Закрепление техники торможение «упором». Развитие специальной и общей выносливости. |  |  |
| 70-71 |  |  | Совершенствование ЗУН | Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного безшажного хода. Обучение техники поворота «упором». Закрепление техники подъема способом «елочка». Развитие общей выносливости. |  |  |
| 72-73 |  |  | Совершенствование ЗУН | Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Закрепление техники одновременного безшажного хода. Дальнейшее обучение техники поворота «упором». Развитие специальной и общей выносливости. |  |  |
| 74-75 |  |  | Комбинированный. | Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного безшажного хода. Закркпление техники поворота «упором». Оценка техники выполнения учащимися подъема «елочкой». |  | Оценка. |
| 76-77 |  |  | Комбинированный. | Оценка техники передвижения одновременным двухшажным ходом. Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Оценка техники выполнения учащимися торможение «упором». Развитие общей выносливости.  |  |  |
| 78 |  |  | Контрольный. | Ознакомление учащихся с правилами соревнований по лыжным гонкам. Принятие контрольных нормативов на дистанции 2 км.  | Уметь преодолевать на лыжах 2 км на время. | Мальчики: Девочки: |
|  |
| 79 | IV четверть***Легкая атлетика***  | Спринтерский бег, эстафетный бег. |  | комбинированный | Инструктаж по Т Б.Высокий старт 20-40 метров, бег по дистанции.(50-60м ). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3\*10.Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. |  |
| 80 |  |   |   | Совершенствование ЗУН |  Высокий старт 20-40 метров, бег по дистанции.(50-60м ). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3\*10.Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий |
| 81 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Высокий старт 20-40 метров, бег по дистанции.(50-60м ). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3\*10.Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий |
| 82 |  |  |  | Контрольный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Бег на 60 метров – на результат. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м | Мальчики: «5»-9.5; «4»-9.8; «3»-10.2.Девочки:»5»-9.8, «4»-10.4; «3»-10.9. |
| 83-84 |  | Прыжок в высоту, метание малого мяча. |  | комбинированный | Прыжок в высоту с11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Отталкивание. Метание теннисного мяча(150г) на дальность с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правило соревнований. | Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность. |  Текущий |
| 85 |  | Развитие силовых и координационных способностей. |  | комбинированный | Прыжок в высоту с11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Подбор разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча(150г) на дальность с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 86 |  |  |  | Контрольный | Принять экспресс тесты. Проверка физической подготовленности. |  |  |
| 87 | ***Спортивные игры.*** | Баскетбол. | 16 | Совершенствование | Инструктаж по технике безопасности спортивные игры. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди с места. Личная защита. Учебная игра .Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 88-91 |  |  |  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди с места. Личная защита. Учебная игра .Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.  | текущий |
| 92 |  |  |  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди с места. Личная защита. Учебная игра .Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 93 |  |  |  | Совершенствование |  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |  Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 94-96 |  | . |  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 97 |  |  |  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 98 |  |  |  | Совершенствование |  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 99-100 |  |  |  |  Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении оной рукой от плеча с сопротивлением..Штрафной бросок .Игровое задание2\*2,3\*3.Учебная игра Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 101 |  |  |  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении оной рукой от плеча с сопротивлением..Сочетание приемов: ведения,передача,бросок.Штрафной бросок .Нападения быстрым прорывом 2\*1,3\*1.Учебная игра Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 102-105 |  |  |  | Совершенствование  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении оной рукой от плеча с сопротивлением..Сочетание приемов: ведения,передача,бросок.Штрафной бросок .Нападения быстрым прорывом 2\*1,3\*1.Учебная игра Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.  | текущий |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов**

105 часов, 3часа в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Дата прведения** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** |
|
| 1. | I четверть***Легкая атлетика***  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. |   | Вводный | Инструктаж по охране труда. Низкий старт 30-40метров.Стартовый разгон .Бег по дистанции (70-80м).Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструкция по ТБ..Развитие скоростных качеств. | Знать требования инструкций по ТБ на уроках л/а.Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью. |  |
| 2 - 3 |  |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  | Совершенствование ЗУН. |  Низкий старт 30-40метров.Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью. | Текущий |
| 4 - 5 |  | Низкий старт Финальное усилие. Эстафетный бег |  | Совершенствование ЗУН. | . Низкий старт 30-40метров.Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег ,передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения Челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств.  | Уметь демонстрировать технику низкого старта, Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правило соревнований |   Текущий |
| 6 - 7 |  |  |  | учетный | Низкий старт 30-40метров.Бег по дистанции (70-80м). Финиширования. Эстафетный бег(круговая эстафета). ОРУ. .Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60м.  |  Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью.  | Мальчики: «5»-8.6; «4»-8.9; «3»-9.1.Девочки:»5»-9.1, «4»-9.3; «3»-9.7. |
| 8 | ***Прыжок в длину с места, метание малого мяча.*** | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Комбинированный | Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | Уметь прыгать в длину, метать мяч на дальность. | Прыжок в длину:220-210-195(м); 180-170-160(д). |
| 9. |  | Развитие скоростной выносливости |  | Комбинированный | Прыжок в длину. Метание мяча(150г) на дальность с5,6 шагов.. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств.  | Уметь прыгать в длину, метать на дальность мяч. |  Текущий |
| 10 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Учетный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. Правило соревнований.  | Уметь прыгать в длину, | Мальчики: Девочки: |
| 11 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 6\*10м – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие | 10\*10м:27.2-29.0-31.0(М).30.5-31.7-33.0(Д). |
| Бег на средние дистанции |
| Комбинированный | Бег 1000 метров- на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правило соревнований. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 1000м | 3.25-4:05-4.50(М)4:25-5.05-5.25(Д). |
| 12 | ***Спортивные игры.*** | Баскетбол. |  | Изучение нового материала. | Инструктаж по технике безопасности спортивные игры. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди с места. Личная защита. Учебная игра .Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | текущий |
| 13-16 |  |  |  | Комбинированный. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди с места. Личная защита. Учебная игра .Развитие координационных способностей.  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.  | текущий |
| 17 |  |  |  | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 18 |  |  |  | Комбинированный. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |  Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 19-21 |  | . |  | Комбинированный.  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 22 |  |  |  | Комбинированный.   | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 23 |  |  |  | Комбинированный.  |  Сочетание приемов передвижений и остановок игрок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении оной рукой от плеча с сопротивлением..Штрафной бросок .Игровое задание2\*2,3\*3.Учебная игра Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 24-25 |  |  |  | Комбинированный.   |  Сочетание приемов передвижений и остановок игрок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении оной рукой от плеча с сопротивлением..Штрафной бросок .Игровое задание2\*2,3\*3.Учебная игра Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 26 |  |  |  | Комбинированный.  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении оной рукой от плеча с сопротивлением..Сочетание приемов: ведения,передача,бросок.Штрафной бросок .Нападения быстрым прорывом 2\*1,3\*1.Учебная игра Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 27 |  |  |  | Комбинированный.   | Сочетание приемов передвижений и остановок игрок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении оной рукой от плеча с сопротивлением..Сочетание приемов: ведения,передача,бросок.Штрафной бросок .Нападения быстрым прорывом 2\*1,3\*1.Учебная игра Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.  | Оценка техники штрафного броска. |
| 28 | II четверть***Гимнастика с элементами акробатики***  | Висы. Строевые упражнения. |  | Изучение нового материала  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подьем переворотом силой(м). Подъем переворотом махом(д). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | Знать правило ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине ,висы. | текущий |
| 29 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подьем переворотом силой(м). Подъем переворотом махом(д). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | . Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине, висы. | текущий |
| 30 |  |  |  | Совершенствование ЗУН  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подьем переворотом силой(м). Подъем переворотом махом(д). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые упражнения, висы.  | текущий |
| 31 |  |  |  |  учетный | Выполнение Подъема переворота на технику. Подтягивание в висе. Выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | Уметь выполнять строевые упражнения, Комбинацию на перекладине. | ОценкаМ.:13-10-7р.;Д.;15-12-10р. |
| 32 |  | Опорный прыжок.(гимнастический козел в ширину, высота 100-105 см) |  | Изучение нового материала  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.Опорный прыжок « ноги врозь» (м). Прыжок боком с поворотом на 90\*.ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | Уметь выполнять опорный прыжок.Лазать по канату в два приема. | текущий |
| 33-34 |  |  |  | Совершенствование ЗУН  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.Опорный прыжок « ноги врозь» (м). Прыжок боком с поворотом на 90\*.ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | Уметь выполнять опорный прыжок .Лазать по канату в два приема. | Текущий |
| 35 |  |  |  |  Учетный  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении .Опорный прыжок « ноги врозь» (м). Прыжок боком с поворотом на 90\*.ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | Уметь выполнять опорный прыжок Лазать по канату в два приема. | Оценка техники опорного прыжка |
| 36 |  | Акробатика |  | Изучение нового материала  | Из упора присев стойка на руках и голове(м). Равновесие на одной руке.Кувырок назад в полушпогат(д). ОРУ в движении.. Лазание по канату в два приема Развитие силовых способностей.  | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |
| 37 |  |  |  | Комплексный |  Кувырок назад и вперед , длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два три приема Развитие силовых способностей.  | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.  |  |
| 38 |  |  |  | Комплексный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь».Длинный кувырок ,стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |
| 39 |  |  |  | Учетный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок , стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два и три приема Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Оценка техники выполнения акробатических элементов. |
| 40 |  | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. |  | Изучение нового материала  | Передвижения (ходъбой ,бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  |
| 41 |  |  |  | Учетный  | Преодоления препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия | Оценка техники выполн. прикладных упражнений |
| 42-43 | ***Спортивные игры.***III четвертьВолейбол. | ***Волейбол***  |  | Вводный урок | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, впред. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |  Дозировка индивидуальная | текущий |
| 44 |  |  |  | Освоение нового материала  |  Стойка передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах .Нижняя прямая подача . Игра по упрощенным правилам.  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 45-46 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Стойка передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах .Нижняя прямая подача . Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий  |
| 47 |  |  |  | Комплексный. | Стойка передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку .Нижняя прямая подача ,прием подачи . Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 48 |  |  |  | Совершенствование ЗУН  | Стойка передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку .Нижняя прямая подача ,прием подачи . Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.  | текущий  |
| 49 |   |  |  | Комплексный. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи . Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы  | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. |
| 50 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи . Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы  | Текущий |
| 51 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача ,прием подачи . Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Текущий |
| 52-53 |  |  |  | Комбинированный.  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача , прием подачи . Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи. |
| 54-56 |  | . |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача , прием подачи . Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Текущий |
| 57 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача , прием подачи . Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. |  |
| 58-59 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | Лыжная подготовка |  | Вводный урок | Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке. Оказание первой медицинской помощи при травмах . Требование по лыжной подготовке, учебные нормативы .Закрепление способов передвижения освоенных в 6 классе. Развитие общей выносливости. |  |  |
| 60-61 |  |  | Совершенствование ЗУН  | Закрепление техники попеременного двухшажного хода, Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Закрепление техники поворота переступания в движении. Развитие общей выносливости.  |  |  |
| 62-63 |  |  | Изучение нового материала   | Обучения одновркменному двухшажному ходу. Обучения технике подъема способом «елочка». Обучения технике торможение «упором». Развитие общей выносливости.  |  |  |
| 64-65 |  |  | Совершенствование ЗУН  | Дальнейшее обучение одновркменному двухшажному ходу. Дальнейшее обучения технике подъема способом «елочка». Дальнейшее обучения технике торможение «упором». Развитие специальной и общей выносливости. |  |  |
| 66-67 |  |  | Комплексный | Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Закрепление техники подъема способом «елочкой». Закрепление техники торможение «упором». Развитие общей выносливости.  |  |  |
| 68-69 |  |  | Комплексный | Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Закрепление техники торможение «упором». Развитие специальной и общей выносливости. |  |  |
| 70-71 |  |  | Совершенствование ЗУН | Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного безшажного хода. Обучение техники поворота «упором». Закрепление техники подъема способом «елочка». Развитие общей выносливости. |  |  |
| 72-73 |  |  | Совершенствование ЗУН | Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Закрепление техники одновременного безшажного хода. Дальнейшее обучение техники поворота «упором». Развитие специальной и общей выносливости. |  |  |
| 74-75 |  |  | Комбинированный. | Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного безшажного хода. Закркпление техники поворота «упором». Оценка техники выполнения учащимися подъема «елочкой». |  | Оценка. |
| 76-77 |  |  | Комбинированный. | Оценка техники передвижения одновременным двухшажным ходом. Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Оценка техники выполнения учащимися торможение «упором». Развитие общей выносливости.  |  |  |
| 78 |  |  | Контрольный. | Ознакомление учащихся с правилами соревнований по лыжным гонкам. Принятие контрольных нормативов на дистанции 2 км.  | Уметь преодолевать на лыжах 2 км на время. | Мальчики: Девочки: |
|  |
| 79 | IV четверть***Легкая атлетика***  | Спринтерский бег, эстафетный бег. |  | комбинированный | Инструктаж по Т Б.Высокий старт 20-40 метров, бег по дистанции.(50-60м ). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3\*10.Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. |  |
| 80 |  |   |   | Совершенствование ЗУН |  Высокий старт 20-40 метров, бег по дистанции.(50-60м ). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3\*10.Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий |
| 81 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Высокий старт 20-40 метров, бег по дистанции.(50-60м ). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3\*10.Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий |
| 82 |  |  |  | Контрольный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Бег на 60 метров – на результат. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м | Мальчики: «5»-8.6; «4»-8.9; «3»-9.1.Девочки:»5»-9.1, «4»-9.3; «3»-9.7. |
| 83-84 |  | Прыжок в высоту, метание малого мяча. |  | комбинированный | Прыжок в высоту с11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Отталкивание. Метание теннисного мяча(150г) на дальность с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правило соревнований. | Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность. |  Текущий |
| 85 |  | Развитие силовых и координационных способностей. |  | комбинированный | Прыжок в высоту с11-13 шагов разбега способом «перешагивания». Подбор разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча(150г) на дальность с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 86 |  |  |  | Контрольный | Принять экспресс тесты. Проверка физической подготовленности. |  |  |
| 87 | ***Спортивные игры.*** | Баскетбол. | 16 | Совершенствование | Инструктаж по технике безопасности спортивные игры. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди с места. Личная защита. Учебная игра .Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 88-91 |  |  |  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди с места. Личная защита. Учебная игра .Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.  | текущий |
| 92 |  |  |  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди с места. Личная защита. Учебная игра .Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 93 |  |  |  | Совершенствование |  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |  Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 94-96 |  | . |  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 97 |  |  |  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. | текущий |
| 98 |  |  |  | Совершенствование |  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 99-100 |  |  |  |  Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении оной рукой от плеча с сопротивлением..Штрафной бросок .Игровое задание2\*2,3\*3.Учебная игра Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 101 |  |  |  | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении оной рукой от плеча с сопротивлением..Сочетание приемов: ведения,передача,бросок.Штрафной бросок .Нападения быстрым прорывом 2\*1,3\*1.Учебная игра Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |
| 102 |  |  |  | Совершенствование  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении оной рукой от плеча с сопротивлением..Сочетание приемов: ведения,передача,бросок.Штрафной бросок .Нападения быстрым прорывом 2\*1,3\*1.Учебная игра Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.  | текущий |
| 103-105 |  |  |  | Совершенствование  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении оной рукой от плеча с сопротивлением..Сочетание приемов: ведения,передача,бросок.Штрафной бросок .Нападения быстрым прорывом 2\*1,3\*1.Учебная игра Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |  |